



## MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

### REDUIRE LE STRESS, APPRIVOISER LES EMOTIONS, MANGER MIEUX

*La pratique de la pleine conscience vous permet de sortir du « pilotage automatique » en portant volontairement votre attention au moment présent, tel qu'il est, sans jugement, mettant ainsi à distance ruminations sur le passé et scénarios vers l'avenir*

## ATELIERS DECOUVERTE

DEOLS : **Vendredi 4 septembre 2015 à 10h00**

Espace Art et Culture, Passage Clos Notre Dame

ARGENTON/CREUSE : **Mardi 8 septembre 2015 à 18h30**

Maison de Santé Pluridisciplinaire, 8 rue de la sablière

VENDOEUVRES : **Vendredi 11 septembre 2015 à 18h30**

Salle Saint Jean

**EN PARLER C'EST BIEN,  
PRATIQUER C'EST MIEUX !**

Participation 5€

Pour en savoir plus : <https://salutogenese36.wordpress.com/>



Animé par Séverine DROPSY  
Consultante en Santé-Qualité de Vie

Pour tout renseignement : 06 80 94 83 02