



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

MEDITATION **DE PLEINE CONSCIENCE**

Stage d'initiation, un temps pour découvrir

Vendredi 16 septembre de 9h00-12h00

MSP, 20 rue de la Sablière, Argenton/creuse

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

Participation 30€

Ce stage sera suivi d'un cycle complet sur 8 semaines : 7 octobre-2 décembre

RESERVATION OBLIGATOIRE, PLACES LIMITEES

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