

Pleine conscience

- éléments de base & pratique

- Espace de rencontre et de pratique régulières pour apprendre et découvrir la méditation de pleine conscience
- Un espace en ligne qui permet une expérience de la méditation libérée des contraintes sanitaires actuelles
- S'adresse à toutes personnes adultes (peut être un bon complément à un travail personnel en cours)
- A partir du 11 janvier 2021, tous les lundis 18h15-19h30
- Où: par vidéoconférence sur Teams (un lien vous sera envoyé)
- Tarifs: CHF 80.-/mois ; demi-tarif pour les clients des thérapeutes du Centre Présence
- Inscriptions et information auprès d'Anne-Sophie Hayek: contact@annesophie-hayek.ch ou 079 581 53 29

