

Atelier découverte de la méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience a le vent en poupe et bénéficie d'une grande visibilité médiatique.

Elle fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui permettent de démontrer ses bénéfices et ses actions notamment sur :

- la réduction du stress,
- la prévention des rechutes dépressives
- la gestion des douleurs chroniques

L'association Prospectives vous propose de venir découvrir en quoi consiste la méditation de pleine conscience, ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas et ce qu'elle peut apporter dans notre quotidien pour une meilleure qualité de vie.

L'atelier favorisera l'expérimentation au travers d'exercices pratiques simples et accessibles à toutes et tous et des temps d'échanges.

Silvain GAUDISSANT, membre de l'association et instructeur en méditation de pleine conscience, animera cet atelier de 1h30, **le jeudi 10 juin de 20h à 21h30** en présentiel dans le secteur Piré/Chancé.

Sur réservation – groupe limité à 10 personnes – participation financière de 15 €/participant

Contact : Raphaëlle HERMELLIN, coordinatrice Association prospectives –
associationprospectives@gmail.com 06 59 02 70 91

Nous vous espérons nombreux à nous rejoindre !



Silvain GAUDISSANT, instructeur en méditation de pleine conscience, intervenant à l'école du positif à Rennes, membre intervenant de l'association Prospectives