



Profitez de l'été, se ressourcer...

Atelier MÉDITATION

Marie Pascale DANIEL

Un temps questions/réponses (environ 10mn) puis la pratique

Tous les mercredis du mois de Juillet et d'Août de 9h15 à 10h, tarif : 6 euros

(Vêtements confortables, tapis, coussins, banc de méditation, possible prêt sur place)

Votre sophrologue de Plouhinec : Centre pluridisciplinaire de Santé Intégrative Ar Ruskenn

Par la détente corporelle

Présence du corps

Par la douceur

Présence de l'âme

Par le lâcher prise du mental

Présence de la conscience

Ces quelques mots pour une invitation à la pause ...

Arrivez 5 minutes plus tôt

Possibilités de réservations

Infos : 06 14 64 36 01

Pause vers la simplicité

À la rencontre de notre humanité