

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Nathalie FERRON



Nathalie Ferron est professeur de yoga, sophrologue et auteur de plusieurs ouvrages dans le domaine de la santé et du bien-être.

Début des cours : 5 octobre 2021

MARDI

11 h 30 à 12 h 30

Uniquement en Visio-conférence

Tarifs : 95 € - 110 €

Correspondant :

10 participants minimum - 12 participants maximum
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

BIEN-ÊTRE

En visio-conférence

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits.

Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur

Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.

CALENDRIER 2021 - 2022

MARDI

Octobre	☞ 5
Novembre	☞ 9 - 23
Décembre	☞ 7 - 14
Janvier	☞ 4 - 18
Février	☞ 1 - 15
Mars	☞ 15 - 29
Avril	☞ 5 - 19
Mai	☞ 10 - 24

15 séances de 1 h 00 soit 15 h annuelles

U94

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : contact@uia94.fr
Internet : <https://uia94.fr>

développement personnel