

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

CML2

**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 : 6 octobre 2020

**MARDI**

**11 h 30 à 12 h 30**

**Centre Yoga et Sens**

19, rue Maurice Déménitroux

**CRETEIL**

Bus 317 et TVM :

arrêt Créteil-Université



**Tarifs : 95 € - 105 €**

Correspondant :

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

## PROGRAMME

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 2020 - 2021

**MARDI**

|          |               |
|----------|---------------|
| Octobre  | ☞ 6           |
| Novembre | ☞ 10 - 24     |
| Décembre | ☞ 8 - 15      |
| Janvier  | ☞ 5 - 19      |
| Février  | ☞ 2           |
| Mars     | ☞ 2 - 16 - 30 |
| Avril    | ☞ 6 - 13      |
| Mai      | ☞ 4 - 18      |

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](mailto:contact@uia94.fr)

Internet : <https://uia94.fr>

art et développement personnel