

Groupe de méditation et pleine conscience

Lieu :

Espace Carnot - Salle Harmonie

Venez développer votre qualité de présence là où dans notre quotidien nous sommes en permanence sollicité(e) par de multiples tâches à accomplir. Venez expérimenter cette approche dans un groupe bienveillant.

Pensez à apporter tapis et coussins, tenue confortable.

Tarif 5 €

Réservation au 06 85 75 07 05

Organisé par l'association J'Écoute

Publié le 15 janvier 2025