



*Méditer, c'est  
s'arrêter,  
ressentir,  
observer et  
laisser les  
choses être  
telles qu'elles  
sont.*

**JE VOUS PROPOSE DES ATELIERS DE  
DÉCOUVERTE DE LA PLEINE CONSCIENCE  
GRACE À DES PRATIQUES GUIDÉES  
TELLES QUE DES TEMPS DE  
MÉDITATIONS ASSISES, DES EXERCICES  
AVEC LE CORPS EN MOUVEMENTS ....**

**\* LES SAMEDIS DE 16H À 17H SUR LE SITE DU  
CABINET PLURI SANTÉ DE PRADINES,**

**\* LES MERCREDIS SUR L'ALBENQUE DE 17H À  
18H AU CABINET DU BALAT,**

**POUR RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :  
[WWW.MEDITATIONPLEINECONSCIENCE46.FR](http://WWW.MEDITATIONPLEINECONSCIENCE46.FR)**