



Atelier Méditation Pleine Présence® *Adultes*

Souhaitez-vous ?

- Apprivoiser le silence
- Être davantage présent(e) à vous-même
- Gagner en calme, sérénité et détente corporelle
- Développer vos capacités attentionnelles
- Être plus disponible à vous-même et aux autres

Venez méditer !

Quand ?

- Le mardi ou mercredi de 8h00 à 8h30.
-autres horaires sur demande-

Où ?

Association L'étoile
17 rue Plein Ciel 31600 MURET
ou dans votre établissement ou entreprise !

Contact :

- Véronique de Vathaire
fascia.muret@gmail.com
06 72 37 55 98

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un temps de méditation guidée, dans l'immobilité ou en mouvement, en groupe restreint.

Elle favorise la création d'un espace de silence, révélant progressivement une présence intense à soi et à son corps. Prenant appui sur un protocole simple et précis, la Méditation Pleine Présence® mobilise les facultés attentionnelles, perceptives, cognitives et mentales dans une optique de santé et de bien-être.

Elle est accessible à tous, même si vous n'avez jamais pratiqué aucune forme de méditation.

Avec qui ?

Véronique de Vathaire

Accompagnement en Pédagogie Perceptive® MDB

D.U. de Somato-Psychopédagogie UFP

Animatrice et Formatrice en Educ'Emo

fascia.muret@gmail.com 06 72 37 55 98

www.corpsemo.fr

Tarifs : 1^{er} atelier d'essai gratuit -Inscription nécessaire-

- 7 € l'atelier à l'unité, ou 60 €/trimestre (septembre non inclus) ou 160 € à l'année.

En savoir plus : La Méditation Pleine Présence® est une des pratiques de l'accompagnement en Pédagogie Perceptive®.

<http://www.fepapp.fr/node/50>

<http://cf3p.info>