

La méditation est un état de conscience amplifié pour diriger l'attention sur l'instant présent, unir le corps et l'esprit. Quelques minutes pour trouver apaisement, confiance, sérénité...

C'est une pratique de santé reconnue pour prévenir et optimiser la santé.

Conférence interactive

Mardi 12 septembre 18h30 à 20h00

Centre Mu Dan
23 ter rue Calle Carballo
32600 L'ISLE-JOURDAIN

Conférence gratuite

Médit'Zen

La méditation,
le chemin de la
sérénité et de la
bienveillance

Animée par Chantal Puchaès-Vignol
Educatrice de santé - Naturopathe
Spécialisée en gestion du stress

Inscription
Tél. : 06 08 58 24 97

Email : chantal.puchaes@free.fr