|  |
| --- |
| **MEDITATION** **DE PLEINE CONSCIENCE****ET SOPHROLOGIE****Au PARC DE SALECCIA** **Mardi 27 octobre de 17h à 18h30** |

**Avec Latifa GALLO Coach certifiée et Sophrologue depuis 20 ans.**

**Auteure de « *Méditation de pleine conscience* » et « *libérez vos émotions négatives* » aux éditions Larousse.**

*La méditation de pleine conscience et la sophrologie sont des moyens d’équilibrer sa vie et permettent de:*

* soulager le stress et l’anxiété
* réduire les pensées négatives et ruminantes
* mieux gérer les émotions négatives
* développer l’attention et la concentration
* améliorer la qualité du sommeil
* apporter sérénité et calme

*Durant ces ateliers vous prendrez le temps de vous poser, de vous recentrer sur le moment présent et d’acquérir une technique antistress . Nous pratiquerons une séance de méditation guidée de pleine conscience et de sophrologie.*

**Participation : 20€ par atelier**

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06.25.27.04.14**

***Chaque atelier peut être suivi séparément***

 **** 