

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET SOPHROLOGIE

Au PARC DE SALECCIA

**Jeudi 15, 22 et 29 juillet 2021
de 18H à 19h30**

**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

