

## Nissan-lez-Ensérune

# Un atelier collectif pour retrouver le mieux-être

L'association Médit & Vous a pour vocation de promouvoir le mieux-être et le bien vivre ensemble à travers des séances et des stages de méditation de pleine conscience laïque, de yoga du rire et des activités de mieux-être. L'atelier "À petits pas vers un mieux-être" est un rendez-vous collectif bimensuel, porté par le CCAS, dont l'objectif est de reconnaître le stress et de s'approprier des outils pour être plus serein dans le quotidien. Il a lieu habituellement le mardi, de 10 h à 11 h, à la salle Ourtal. Les séances sont animées par des intervenants différents : Annie, formée à la

gestion du stress, yoga du rire et méditation de pleine conscience ; Christine, professeure de yoga ; Isabelle Mouton, sophrologue ; Marc Rosier, professeur de Qi Gong ; Martine Ramel, enseignante de la méthode Alexander et Jean, artiste cirassien et médiateur culturel. Exceptionnellement, le **mardi 28 mai**, l'atelier, conduit par Jean, sera délocalisé au 8, rue du Lavoir. Cette séance découverte est offerte par l'association et sera ouverte à toutes et à tous.

> *Plus d'informations auprès de la présidente au 06 72 91 56 73.*