



Méditer c'est regarder profondément dans le cœur des choses.

CONTACT ET INFORMATIONS



meditetvousnissan.wixsite.com/meditetvous



<https://www.facebook.com/MeditEtVous>



association.meditetvous@gmail.com

Pour plus d'information

Annie 06 72 91 56 73

Anne 06 10 71 23 55

Nissan-lez-Ensérune

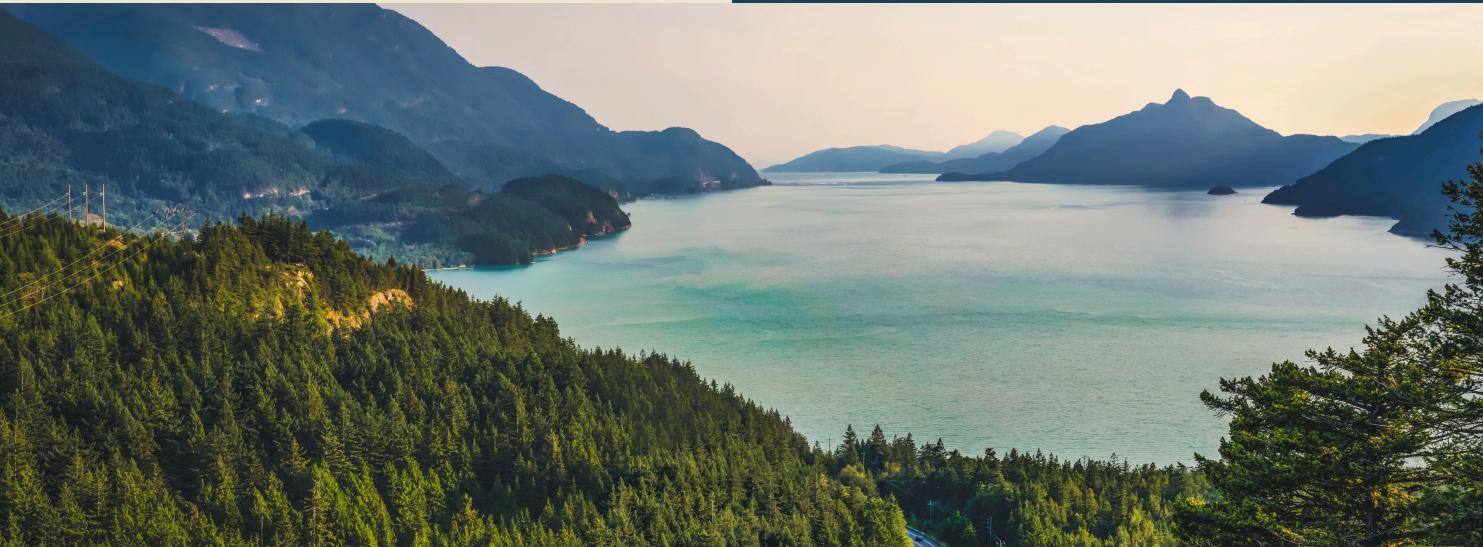
Ateliers de découverte autour d'une thématique

Ateliers de méditation de pleine conscience

Ateliers de yoga du rire

Médit & Vous

L'association Médit&Vous œuvre pour le mieux être et le bien vivre ensemble





ATELIERS DE DÉCOUVERTE AUTOUR D'UNE THÉMATIQUE

Chaque atelier permettra d'explorer un thème (le corps, le lien, la joie...) à travers diverses pratiques (méditation, yoga du rire, lâcher prise, confiance en soi, expression, mouvements en conscience...).

ATELIERS DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Ateliers d'une ½ journée ou d'1h30

ATELIERS DE YOGA DU RIRE

Ateliers d'1h - 1h 30

Ces ateliers seront animés par des intervenants formés dans leur spécialité.

**10 € L'ATELIER D'1H-1H30
25 € L'ATELIER DE ½ JOURNÉE**
(réduction pour les bénéficiaires du rsa ou du minimum vieillesse sur présentation de justificatifs)

ADHÉSION ANNUELLE À L'ASSOCIATION : 10 €



**Ces ateliers auront lieu à Nisssan et alentours dans la nature, dans un lieu culturel parfois en visio.
Les ateliers d'une ½ journée seront suivis d'un repas partagé
Bienvenue à toutes et à tous**

