



## CONTACT ET INFORMATIONS



[meditetvousnissan.wixsite.com/meditetvous](https://www.meditetvousnissan.wixsite.com/meditetvous)



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



[association.meditetvous@gmail.com](mailto: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

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





**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 €**

## **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 auront lieu  
à Nissan 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**

