

Les Ateliers

# MÉDITATION

## Apprenez à méditer

Ouverts à tous, ces ateliers d'initiation à la Méditation Pleine Conscience vous apprendront à faire le calme mental, gérer votre stress et augmenter votre capacité à faire face aux difficultés quotidiennes.

**17 € l'atelier**

*par personne et par séance*

*Durée des ateliers : 1h15*

*Réservation et renseignements :*

**Tél. 06 86 78 44 57 • [sophro.clergue@yahoo.fr](mailto:sophro.clergue@yahoo.fr)**



## SAISON 2020 - 2021

Les samedis de **9h30 à 10h45** ou de **11h15 à 12h30** • Groupe de **6 personnes**

19 SEPTEMBRE

17 OCTOBRE

14 NOVEMBRE

12 DÉCEMBRE

16 JANVIER

27 FÉVRIER

20 MARS

24 AVRIL

29 MAI

19 JUIN



*Emmanuelle Clergue*  
Sophrologue

**Cabinet Paramédical**

59 ter allée Emmanuel Gounot, 69005 Lyon

[www.sophro-lyon.com](http://www.sophro-lyon.com)

