

MLC© & Méditation

NOUS VOUS PROPOSONS UNE
JOURNÉE DE MLC© ET MÉDITATION

*le samedi 27 novembre 2021
de 9h à 17h*

La MLC© nous ouvre le monde des émotions et des sensations dans la douceur et l'accueil de soi. Elle détend profondément notre corps et nous invite à nous accueillir pleinement avec amour et bienveillance.

La méditation de pleine conscience consiste à mettre toute son attention dans l'instant présent, sans suivre le fil des pensées, de manière à apaiser l'esprit et devenir plus serein face aux émotions et aux pensées.

Ces deux méthodes se complètent pour apporter de la paix intérieure et de la conscience par rapport à notre vie.

Les moments d'échanges, qui se vivent dans un esprit de bienveillance et d'accueil, permettront ensuite de faire circuler les émotions et pensées difficiles.

Nous nous réjouissons de vous accueillir pour vivre ensemble cette journée ressourçante et apaisante.

Prix CHF 150.-



Vincent Aveni & Yann Chappuis

vincentaveni@bluemail.ch & ychappuis@hotmail.com