



NATURE ET MEDITATION

SÉANCES DE MÉDITATION

Septembre 2024 - juin 2025

Venez pratiquer la **méditation** de pleine conscience **en groupe** pour **nourrir** votre **motivation** et **partager** votre **pratique**.

Favorisez un état de **bien-être** quotidien, diminuez votre stress, **libérez-vous** de vos **pensées envahissantes**, améliorez votre **présence au monde** et bénéficiez d'autres **bienfaits**.



HORAIRES (à partir du 09 septembre 2024)

Le lundi midi sans engagement
de 12h30 à 13h15 (45 min) : 5€ la séance

Le lundi soir avec engagement sur l'année
de 18h30 à 19h45 (1h15 min) : 175€ l'année

INFOS PRATIQUES

Au centre culturel japonais **HINOTORI**, 7 rue Ernest Renan à **Lannion**
Toutes les informations sur www.natureetmeditation.fr

Contactez Loïc au **06 83 05 28 65**
ou par mail natureetmeditation22@gmail.com



NATURE ET MEDITATION

SÉANCES DE MÉDITATION

Septembre 2024 - juin 2025

Venez pratiquer la **méditation** de pleine conscience **en groupe** pour **nourrir** votre **motivation** et **partager** votre **pratique**.

Favorisez un état de **bien-être** quotidien, diminuez votre stress, **libérez-vous** de vos **pensées envahissantes**, améliorez votre **présence au monde** et bénéficiez d'autres **bienfaits**.



HORAIRES (à partir du 09 septembre 2024)

Le lundi midi sans engagement
de 12h30 à 13h15 (45 min) : 5€ la séance

Le lundi soir avec engagement sur l'année
de 18h30 à 19h45 (1h15 min) : 175€ l'année

INFOS PRATIQUES

Au centre culturel japonais **HINOTORI**, 7 rue Ernest Renan à **Lannion**
Toutes les informations sur www.natureetmeditation.fr

Contactez Loïc au **06 83 05 28 65**
ou par mail natureetmeditation22@gmail.com