

Journée Atelier de Pleine Conscience

À LYON, LE SAMEDI 8 AVRIL 2017 DE 9H30 A 17H30

LIEU : Cogito'Z · 17 rue Philippe de Lassalle · 69004 Lyon

CET ATELIER S'ADRESSE AUSSI BIEN AUX PERSONNES QUI DECOUVRENT LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, QU'À CEUX QUI SOUHAITENT APPROFONDIR LEUR PRATIQUE.

Une journée pour s'entraîner à être plus présent, plus attentif, apaiser son mental, réguler les émotions, renouer avec ses ressources profondes et se centrer sur le moment présent. Une journée avec des moments de pratique, des exercices, des partages et des enseignements pour ancrer l'apprentissage de la pleine conscience.

INTERVENANT : Alain Facchin, Instructeur-formateur en Méditation MBSR et MBCT aux centres Cogito'Z de Paris et de Marseille.

PROGRAMME :
De 9h à 12h30 : Les fondamentaux
De 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner
De 13h30 à 17h30 : Approfondissement des pratiques

WWW.MEDITEZ.COM

CONTACT : 04 91 21 05 04 - meditez@cogitoz.com



Bulletin d'inscription à retourner complété à : **Cogito'Z Meditez · 22 bd Verd · 13013 Marseille**

Atelier Méditation de Pleine Conscience À Lyon, le samedi 8 avril 2017

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Age : Profession :
Téléphone : Mail (obligatoire) :

Tarif A : à titre individuel et règlement personnel 160 €
Tarif B : autre financement (libéral, entreprise...) 220 €
Tarif C : étudiants (- de 25 ans) et demandeurs d'emploi (sur justificatifs) 120 €

Je m'inscris à l'atelier du 8 avril 2017 à Lyon, et règle ce jour par chèque joins à l'ordre de CDP un acompte de 80 € (Le solde sera à régler directement sur place à l'arrivée)

Date : Signature :

Une confirmation vous sera adressée par mail pour validation de votre inscription.