



**UNE NOUVELLE JOURNEE DE SOPHROLOGIE et DE PLEINE CONSCIENCE A PARIS**

**- Dimanche 16 Mars 2014 -**

1 journée de 9h 30 à 17h avec pause déjeuner

**THEME et OBJECTIFS :**

**La pratique de la pleine conscience au quotidien (suite)**

S'investir pleinement dans le présent pour développer au quotidien le calme intérieur et la pleine conscience.  
Vivre en harmonie avec soi-même et le monde qui nous entoure.

**CONTENU :**

Intégrer au quotidien une nouvelle façon de vivre sereinement grâce à de nombreux exercices de détente, de respiration, de sophrologie et de techniques de méditation en pleine conscience.

**Bulletin d'inscription :**

- Je m'inscris à la journée du Dimanche 16 Mars 2014
- Nom et prénom :  
Adresse e-mail :  
Téléphone :
- J'adresse mon règlement de 90 euros pour réserver ma place libellé à Patricia Grévin, à l'adresse suivante : Bâtiment B, 15 Ave de la Divette 14390 CABOURG

Minimum : 6 participants  
Maximum : 15 participants  
A réserver rapidement.

Lieu : 61 ter Quai de la Seine  
PARIS 19