



La magie de la Méditation

21 jours pour créer votre propre pratique

AGIR EN PLEINE CONSCIENCE, MÉDITER, SE RÉALISER

- ♥ Apprendre à **ressentir le moment présent** afin d'améliorer votre expérience de vie.
- ♥ Apprendre à **concentrer votre esprit** pour être plus productif et plus **efficace**.
- ♥ Apprendre à concentrer votre esprit sur les choses que vous voulez créer dans la vie vous permettra de prendre conscience du **potentiel** et de la **magie** qui vous entourent chaque jour.

1 En personne | du 19 au 24 avril
de 9h30 à 11h à la Maison du Bien-Être
62 rue Alsace Lorraine
Si vous ne pouvez pas assister à toutes ces sessions, elles seront enregistrées afin que vous puissiez les pratiquer à votre convenance.

2 Chez vous | du 25 avril au 9 mai
avec des enregistrements pour vous guider

3 Appels zoom | les 2 et 9 mai



INFO ET RÉSERVATION : HELENA 06 11 89 71 67