

STAGE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Samedi 9 décembre 2017 à Aix-les-Bains

Que vous souhaitiez soutenir votre pratique méditative ou découvrir la pleine conscience, ce stage vous offrira l'opportunité de **vous (re)connecter à votre expérience du moment présent**, en vous invitant à développer une qualité de présence et d'attention ouverte, sans jugement, avec curiosité et bienveillance.

Diverses pratiques vous seront proposées pour vous permettre d'expérimenter la méditation de pleine conscience de diverses manières (dans l'immobilité et en mouvement). Les temps d'échanges permettront aux participants qui le souhaitent de partager leurs expériences du moment présent dans l'ici et maintenant

- Mouvements en pleine conscience
- Méditations assises
- Marche en pleine conscience
- Partages



- **Date** : Samedi 9 décembre 2017
- **Horaires** : 9h30-12h30 (3 heures de stage)
- **Lieu** : 77 Le Grand Passage à Aix-les-Bains
- **Matériel** : vêtements souples et confortables ; plaid, coussin et tapis (des zafus et quelques tapis sont à disposition sur place, si besoin)
- **Tarif** : 35,00 euros / Tarif réduit (étudiants, sans emploi) : 30,00 euros
- **Contact** : Aurélia CHIRON, instructrice de méditation de pleine conscience :
 - 06 52 73 67 68 / contact@areliachiron.fr
 - Site internet: www.aureliachiron.fr