





Mindfulness – Méditation de pleine conscience



LES OBJECTIFS

- ▶ Initiation à la notion de « pleine conscience » et entraînement à la méditation assise, marchée et en mouvement
- ▶ Enseignement de la théorie du yoga
- ▶ Redevenir autonome (self-empowerment)

 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

 10 participants
 10 séances
 Les lundis | 15h – 16h45

 10 participants
 10 séances
 Les mardis | 15h30 – 17h30

 7 – 9 participants
 10 séances
 Les vendredis | 8h15 – 10h00