

# Atelier Pleine Conscience



Respiration et méditation



Marche méditative



Qi Gong

# Un Atelier Pleine Conscience

L'Association *Euromedia Communications* propose un **Atelier Pleine conscience** qui s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes, et précisément à tous ceux qui veulent apprendre à être là, *pleinement*, dans le moment présent.

Des exercices simples sont proposés, respiration, méditation, postures, Qi Gong, afin d'apprendre à mieux nous connecter avec notre corps, à maîtriser nos émotions négatives, les conflits, la souffrance au travail, le stress, le manque de concentration dans les études.

2 samedis par mois 10h-12h Salle du stade Les Matelles (34270)

Début des cours samedi 1er octobre 2015 à 10h

*Première séance gratuite*

*Gratuit pour les étudiants et les personnes sans emploi*

Prix : 20€/mois 10€ la séance

*Informations :*

Association Euromedia Communications: tél. 06 79 68 12 06

mail: [atelierpleineconscience@gmail.com](mailto:atelierpleineconscience@gmail.com)

Site : <http://atelierpleineconscience.blogspot.fr/>