



PROJECTION DU FILM DOCUMENTAIRE

GRATUIT
Participation libre

**"LES ÉTONNANTES VERTUS DE LA MÉDITATION"
(REPORTAGE ARTE, 50MN)**

SUIVI D'UNE MÉDITATION GUIDÉE

Au programme :

- Projection d'un film sur les bienfaits de la méditation de pleine conscience pour la santé physique et mentale.
- Un temps d'échange (questions & réponses) animé par Olivier Lelouch, enseignant de méditation de pleine conscience et du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience.
- Une méditation guidée sera proposée pendant cet échange afin de faire l'expérience de cette pratique.

Un thé/café d'accueil sera proposé pour les participants
Participation aux frais libre et consciente



Centre de soin, 37 av. de Toulouse, 11110 Coursan



Samedi 18 Janvier 2025



De 10H à 12H



MBSR  TOULOUSE
Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness

Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com