

Manifestations 2018



Animé par Séverine DROPSY
Consultante en Santé-Qualité de Vie

Pour tout renseignement : 06 80 94 83 02

Intitulé :	Perfectionnement ou entraînement à la méditation de pleine conscience pour la réduction du stress. Vous êtes résident permanent ou de passage en vacances. Vous avez déjà suivi un cycle de méditation de pleine conscience MBSR ou la MBCT. Vous avez envie de pratiquer en groupe Alors rejoignez-nous, cet atelier est fait pour vous !
Lieu de la manifestation :	Le Tertre de Mondon
C P et Commune :	36500 Méobecq
Date(s) :	17, 24 et 31 juillet 7, 14, 21, 28 août et 4 septembre 2018
Horaire(s) :	De 10h à 12h, accueil à partir de 9h30
Tarif : adulte	20 euros
Tel réservation :	06.80.94.83.02
Site internet	www.letertredemondon.fr
Descriptif	Venez pratiquer dans la nature les différentes formes de méditation de pleine conscience : allongés, en marchant, assis... Nous adapterons les pratiques en fonction des besoins exprimés du groupe. Participation à chaque atelier ou ponctuellement possible
Descriptif détaillé :	Convivialité, partage, expérimentation et accompagnement bienveillant. Pratique reconnue par la médecine et validée par les neurosciences pour ses nombreux bienfaits pour la santé ! Cultiver l'attention et la présence ça s'entretient ! En savoir plus sur www.salutogenese36.com/
Remarques / complément	Réservation obligatoire- places limitées
Structure organisatrice: -Raison sociale -Nom/ prénom : -Adresse : -Tel : -E-mail	QV de SEVE Séverine DROPSY Le Tertre de Mondon, 36500 Méobecq 06.80.94.83.02 qv2seve@gmail.com

Séverine DROPSY

D.U en Education pour la Santé et Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de Tours,
Formation de formateur en éducation pour la santé, en alimentation, en repérage de la crise suicidaire,
Formée aux outils de la pleine conscience pour faire face à la tourmente (Université de Médecine du Massachusetts)