



PROGRAMME HYGIÈNE DE VIE ET PLEINE CONSCIENCE

CYCLE DE 5 SÉANCES DE MÉDITATION EN LIGNE

Vous souhaitez améliorer votre **condition physique**, votre **alimentation**, votre **sommeil** ou votre hygiène de vie en général?
Alors ce programme est fait pour vous!

Quand ?

5 Samedi de 9:00 à 10:15
du 23/11/2024 au 21/12/2024



Contenu du programme

- 5 séances en ligne les samedi 23/11, 30/11, 7/12, 14/12 et 21/12 de 9h à 10h15
- Entretien préalable
- Pratique à domicile de 15 min par jour
- 14 audios de méditations guidées inclus
- **2 instructeurs de méditation de pleine conscience spécialisés dans l'alimentation et le sommeil**
- Tarif : 100 Euros

Intéressé.e?

Contactez-nous

KAUFFMANN CLAUDE
kauffmann73@icloud.com
+352 661 33 10 57

DESCHAMPS CAROLINE
deschamps_caroline@yahoo.fr
+33 (0)6 86 77 50 15

INSTRUCTEURS DE MÉDITATION PLEINE
CONSCIENCE DIPLÔMÉS DE L'UNIVERSITÉ
LIBRE DE BRUXELLES