



# 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](mailto:kauffmann73@icloud.com)  
+352 661 33 10 57

**DESCHAMPS CAROLINE**  
[deschamps\\_caroline@yahoo.fr](mailto:deschamps_caroline@yahoo.fr)  
+33 (0)6 86 77 50 15

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