

Pleine Conscience Débuter en méditation	MBSR Réduire le stress / la douleur	Au fil de l'âge Pleine conscience pour les seniors	Oser être Approfondir et s'entraîner	Autres événements Méditer en groupe
Ateliers découverte Pleine conscience mercredi 4 sept 2019: 9h30-11h30 mercredi 11 sept 2019: 9h30-11h30	Programme MBSR en 8 semaines les jeudis de 19h30 à 22h 12 septembre 2019 19 septembre 2019 26 septembre 2019 3 octobre 2019 10 octobre 2019 17 octobre 2019 7 novembre 2019 14 novembre 2019 Journée de pratique Samedi 17 octobre de 9h30 à 17h	Programme MBCAS séances découvertes 20 septembre 2019 18 octobre 2019 29 novembre 2019	Oser aimer, oser s'aimer les samedis de 15h à 18h 28 septembre 2019 18 janvier 2020 15 janvier 2020	Séances initiation et soutien les mercredis : de 18h à 19h en sept et oct 2019 de 18h45 à 19h45 de nov à juin 2020 Débutants comme avancés bienvenus
Programme SIT : Initiation à la méditation de pleine conscience 6 mercredis de 9h30 à 11h30 dates à venir	les jeudis de 19h30 à 22h 30 janvier 2020 6 février 2020 13 février 2020 20 février 2020 12 mars 2020 19 mars 2020 26 mars 2020 2 avril 2020 Journée de pratique Samedi 21 mars de 9h30 à 17h	Dates du prochain programme à venir	Cycle de 3 séances pouvant aussi être suivies séparément Retraite de ville Corinne Jousain et Sophie Boyer "j'aime, j'aime pas... et après..." Samedi 23 et dimanche 24 nov 2019	Danse et méditation Corinne Jousain et Véronique Bevilacqua dimanche 15 déc 2019 : 10h à 17h Les voyages sonores de Vali les vendredis de 19h30 à 21h Dates à définir
	Programme MBSR individuel Sur rendez-vous au 07 82 30 09 07			
	Être accompagné dans sa maladie par la Pleine conscience et la Gestalt Sur rendez-vous au 07 82 30 09 07			