

ATELIER DÉCOUVERTE

Méditation

Pleine Conscience MBSR

Samedi 19 septembre 2020 de 14h00 à 15h30

*Proposé gracieusement par Brigitte Bavuz à l'occasion
de son intégration dans l'équipe de l'Espace Condé*

Brigitte Bavuz est psychothérapeute et enseignante en méditation MBSR (réduction du stress et prévention des troubles dépressifs basée sur la pleine conscience). Elle a été formée à la Mindfulness selon le programme MBSR de Jon KabatZinn aux Etats-Unis. Elle pratique et enseigne la méditation depuis 25 ans. Des échanges, questions et temps de pratique méditative rythmeront l'atelier.



Inscription : 06 87 01 01 13

<http://mederi-art.com>

Lieu : ESPACE CONDÉ

9, rue de Condé

69002 LYON

***Suite à cet atelier, un protocole MBSR débutera
à partir du 28 septembre 2020***