

Se ressourcer,

Faire une



méridienne

PARCOURS D'INITIATION A LA PLEINE CONSCIENCE

5 séances d'1 heure

Découvrir des pratiques
courtes qui développent :

- ✓ les compétences attentionnelles et le ressenti
- ✓ les compétences émotionnelles et de gestion du stress

Barbara Foucault
Psychologue-Psychothérapeute

