

Dans le cadre de
la journée mondiale
de la SANTE



Au Marché des Halles vous propose un

ATELIER DECOUVERTE

SE NOURRIR EN PLEINE CONSCIENCE

Une sagesse ancienne pour des défis modernes !

Un temps pour échanger sur la façon de retrouver une relation saine avec la nourriture et la sagesse de votre corps ! La pratique de la pleine conscience permet de sortir du « pilotage automatique » en portant volontairement son attention au moment présent, tel qu'il est, sans jugement, mettant ainsi à distance ruminations sur le passé et scénarios vers l'avenir

Vendredi 7 avril 2017 à 16h30

rue Abbé Pierre, 36300 LE BLANC

Cet atelier pourra être suivi d'un cycle complet sur 8 semaines : DATES A FIXER

**EN PARLER C'EST BIEN,
PRATIQUER C'EST MIEUX !**

Participation 5€

Pour en savoir plus : <https://salutogenese36.wordpress.com/>

Inscription conseillée Au marché des Halles 02.54 38.88.56 ou à S.Dropsy 06.80.94.83.02



Animé par Séverine DROPSY
Consultante en Santé-Qualité de Vie

Pour tout renseignement : 06 80 94 83 02