

Se prendre en main pour se sentir mieux: Entraînement à la Pleine Conscience

Brigitte Zellner Keller, Ph.D

Instructrice méditation en pleine conscience (MBCT, MBRP, MBCAS) - Membre ADM
N°CCVC 1659154-30

 078 708 40 29 Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch www.pleineconscienceyverdon.ch



Récapitulation des dates

Chers tous,

Je vous adresse pour 2018 tous mes vœux de paix et de joie intérieure! La pratique méditative en groupe peut beaucoup y contribuer en s'entraînant ensemble à:

- rester en contact avec l'expérience du moment présent, en particulier lors des interactions
- cultiver l'ouverture du cœur dans l'incertitude du moment présent
- identifier les « oui mais », les préjugés et les émotions inconfortables sans en être esclave.

Voici une nouvelle possibilité de pratiquer en groupe :

un mardi par mois, de 18h à 19h, à compter du 23 janvier 2018 !

Il y aussi la possibilité de venir


un mercredi par mois, de 9h à 10h

Merci de me prévenir pour chaque séance de votre venue (par email ou par sms 078 708 40 29).

Les séances se déroulent à *l'espace Saolim, Rue des Prés-du-Lac 30B, à Yverdon. 20 frs la séance.*

(Gratuit pour les nouveaux participants durant leur entraînement individuel de 9 séances).

Compte postal de Brigitte Zellner Keller
10-126345-7 CHF
IBAN CH18 0900 0000 1012 6345 7
BIC POFICHBEXXX

Pleine conscience en groupe Espace Saolim	mardi, 18h-19h	mercredi, 9h-10h
	23 janvier	-
	20 février	7 février
	20 mars	14 mars
	24 avril	11 avril
	22 mai	9 mai
	26 juin	13 juin

Au plaisir de cultiver avec vous, la présence lucide, bienveillante et patiente.

Brigitte