Atelier
Pratique de
Pleine
Conscience

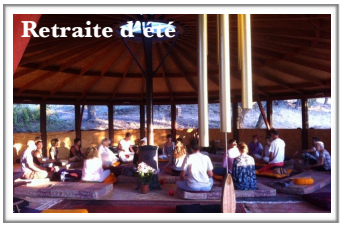
La Méditation de pleine conscience
une aventure de chaque instant

SCIENCE
SAGESSE
SANTÉ

Cycles MBSR à Nice, Monaco, Antibes **MARS 2020**

Une voie simple et directe pour transformer les processus du stress et de l'épuisement. Au cours de 8 ateliers de 2h30 et une journée de 6h vous apprendrez à développer le calme mental, apaiser les vagues émotionnelles et libérer les tensions corporelles.

- Vivre en conscience favorise « un esprit sain dans un corps sain ».
- Penser en conscience tourne l'esprit vers l'écoute et le respect de soi.
- Agir en conscience donne de la puissance à l'action et la créativité.
- Communiquer en conscience favorise l'harmonie dans les relations et apaise les conflits.



Atelier hebdomadaire de méditation chaque samedi de 12h30 à 14h dans le vieil Antibes
Ouverts à tous, les temps de pratique alternent avec des temps de questions réponses.
Salle de YOGA Samasthiti, 1 Rue Paul Bourgarel
Des temps de retraite enfin de se ressourcer dans des lieux privilégiés en pleine nature

Mahalia Dalmasso Instructeur MBSR certifiée par le CFM (Jon Kabat Zinn,USA) et l'ADM (France)
Titulaire du Diplôme universitaire de Médecine de Strasbourg : Médecine, Méditation et Neuro science ». Comité pédagogique de la Faculté de médecine de Nice du diplôme universitaire « Méditation, Lien thérapeutique et Soins »
Formatrice en milieu hospitalier « gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel » Pratique la méditation depuis 30 ans