



JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE A MORGAT

*Se
connecter
à soi et
à la Terre*

Dimanche 16 janvier 2022
de 10h à 16h

45€

Réservations | www.valeriedidaniel.com

Tél. 07 82 01 06 53

JOURNEE DE PLEINE CONSCIENCE

Nous pratiquons la méditation de Pleine Conscience. Les méditants apprennent à développer la présence attentive, d'une manière la plus continue possible, tout au long de la journée : en posture assise, en marchant, dans le yoga et durant le repas.

Déroulement

10:00 - Accueil et présentation de la journée

10:30 - Réveil corporel et pratiques : méditation, yoga, marche consciente

12:45 - Déjeuner et temps de repos

14:00 - Temps d'enseignements

15:00 - Cérémonie du Thé et partage de l'expérience

16:00 - fin de la journée

Une tisanderie est à disposition tout au long de la journée

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU : 79 Rue de l'Atlantique - 29160 MORGAT - CROZON

Dimanche 16 janvier 2022

10h à 16h

L'intervenante



Valérie Di Daniel est psycho-praticienne en gestion du stress et des émotions,, professeur de méditation et de pleine conscience.

Etudie les sciences humaines et l'art lyrique. Entretient une pratique personnelle de la Méditation, du Qi Gong, de la Danse et du Yoga depuis plus de 20 ans. Elle anime des cours, des formations et des retraites. Auteure aux éditions Eyrolles sur les thèmes de la respiration consciente, des émotions et du mental et en auto-édition pour la collection "La clarté du cœur".

Venir avec :

- une tenue confortable,
- un plaid pour se couvrir
- des chaussures confortables pour la marche et un vêtement de pluie
- un coussin ou banc de méditation et un tapis de yoga

Pour plus d'informations contacter Valérie au 07 82 01 06 53 ou par email : valeriedidaniel@gmail.com

La réservation s'effectue directement en ligne, sur le site internet.

