

Mais aussi :

Méditation de pleine conscience

Ramener son attention sur sa pleine présence. Suivre sa respiration. Se mettre à l'écoute de son corps.

Cercle de parole

Expérimenter les effets du partage en groupe. Se sentir écoutée et soutenue. Apporter son témoignage et ses conseils.

Réservation par sms : 06.33.51.40.02