

Ateliers méditation pleine conscience

**Je médite pour ma forme et devenir zen
avec humour**



**2 X 1
journée
d'initiation
Août**

Un journée avec **exercices concrets** basés sur la **méditation**, la compréhension des **émotions**, le développement du **cerveau** et **l'humour**

Infos : www.facebook.com/brainzenbe ou www.emotion-adn.be

Date : *Lundi 7 ou vendredi 11 août 2017*
de 9h30 à 16h30

Lieu : Avenue de la Plante, 15 - Namur

Inscription : 0474 50 22 40 – info@emotion-adn.be
0477 27 63 39 – botman.marie.pro@gmail.com

Prix : 90 euros (privé), 110 euros (association/entreprise)

Animé par Marie Botman, master en biologie et **Nathalie Zammateo**, docteur en biologie et formées en thérapie psycho-corporelle