

Ateliers méditation pleine conscience

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



**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.emotion-adn.be

Date : ***vendredi 17 août 2018 de 9h30 à 16h30***

Lieu : Avenue de la Plante, 15 - Namur

Inscription : 0474 50 22 40 – info@emotion-adn.be

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

Animée par **Nathalie Zammattéo**, docteur en biologie et thérapeute somato-psychique