

Ateliers méditation pleine conscience



Je médite pour ma forme
et deviens zen avec
humour

Ateliers
d'hiver

Huit ateliers **Brainzen** 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 : *Mardi de 9h30 à 11h30*

17, 24, 31 janv 2017 – 7, 14, 21 fév – 7, 14 mars

Lieu : Cabinet de Nathalie Zammateo

Chemin des blés, 98 – 5024 Gelbressée (15' de Namur)

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

Prix : 180 euros (privé), 225 euros (association/entreprise)

Animés par Nathalie Zammateo, docteur en biologie, formée en thérapie psycho-corporelle et conçus par Marie Botman, master en biologie