

# Ateliers méditation pleine conscience

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



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/ADN-et-Emotions-286546158203616](http://www.facebook.com/ADN-et-Emotions-286546158203616) ou [www.emotion-adn.be](http://www.emotion-adn.be)

**Date** : *Mardi de 9h30 à 11h30*

18, 25 avril 2017 – 2, 9, 16, 23, 30 mai – 6 juin

**Lieu** : Cabinet de Nathalie Zammateo

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

**Inscription** : 0474 50 22 40 – [info@emotion-adn.be](mailto: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