

# Ateliers méditation pleine conscience

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



**A Namur  
mercredi  
soir**

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

**Infos** : soirée d'info le 20 déc. (19h30 à 20h30) [www.emotion-adn.be](http://www.emotion-adn.be)  
ou [www.facebook.com/ADN-et-Emotions-286546158203616/](https://www.facebook.com/ADN-et-Emotions-286546158203616/)

**Date** : *Mercredi de 19h30 à 21h30*

10, 17, 24, 31 janv. 2018 - 7, 21, 28 fév. - 7 mars

**Lieu** : La Plante (à côté du Casino)

Avenue de la Plante, 15 – 5000 Namur

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

**Prix** : 180 euros (privé), 225 euros (thérapeute/entreprise)

**Animés** par Nathalie Zammateo, docteur en biologie, formée en thérapie somato-psychique et conçus par Marie Botman, master en biologie