

Ateliers méditation pleine conscience

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



A Namur
jeudi 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 17 sept. (19h30 à 20h30) www.emotion-adn.be
ou www.facebook.com/ADN-et-Emotions-286546158203616/

Date : **Jeudi de 19h30 à 21h30** (sauf mercredi 14/10 et 11/11)
1, 8, 14, 22, 29 oct. - 11, 19, 26 nov. 2020

Lieu : Espace les Glycines (à côté du Casino)
Avenue de la Plante, 15 – 5000 Namur

Inscription : 0474 50 22 40 – 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