

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

Date : **Jeudi de 19h30 à 21h30**

19, 26 sept. - 10, 17, 24 oct. - 21, 28 nov. - 12 déc.

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