

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

Date : *Mercredi de 19h30 à 21h30*

16, 23, 30 janv. - 6, 13 fév. - 13, 20, 27 mars 2019

Lieu : La Plante (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