

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

Date : **Mercredi de 19h30 à 21h30 (sauf jeudi 18/10)**
26 sept.– 3, 10, 18, 24 oct. - 7, 14, 21 nov. 2018

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