

# Ateliers méditation pleine conscience



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

**Ateliers  
d'hiver**

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 **23 janv. (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** : **Jeudi de 19h30 à 21h30**

6, 13, 20 fév. - 5, 12, 19, 26 mars - 1 avril (mercredi)

**Lieu** : Espace les Glycines (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