



Un temps pour soi, un temps en soi ...

Une journée pour apprendre ou développer  
les bienfaits de la pleine conscience

### LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

S'arrêter un instant de courir, de s'agiter, de ruminer. S'arrêter de faire pour être et habiter pleinement le moment présent.

### POURQUOI

Des études scientifiques prouvent que la pratique de la méditation de pleine conscience est un outil efficace pour améliorer notre bien-être psychique et physique, ainsi que nos capacités mentales.

### SES BIENFAITS

La méditation de Pleine Conscience permet de mieux gérer :

- Le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et les douleurs chroniques.
- Les tendances dépressives
- Les émotions excessives....

Dans un climat agréable et bienveillant nous vous proposons de vous initier à la méditation de pleine conscience par une pratique que vous pourrez intégrer dans votre quotidien.

# CETTE JOURNÉE SERA ANIMÉE PAR

Eva VEIGA - psychologue clinicienne, formée à la pleine conscience

Monjia GALDEANO - psychopraticienne, initiée à la pleine conscience

## Lieu

Accueil St Joseph 4 montée de la butte 26400 ALLEX

(entre Valence et Crest, passez par le centre d'Allex, ne pas suivre le gps)

Horaires :

Accueil entre : 9h30 et 10 h (heure de démarrage)

10h à 12h30 / Déjeuner / de 13h30 à 16h30 (+ échanges) fin à 17h

## Tarifs

Journée complète + pauses incluses (café, thé, jus, douceurs...) + livret de conseils et de suivi pour pratiquer, 85 €.

Possibilité de régler en deux ou trois fois.

## Inscription

Merci de bien vouloir valider votre inscription par mail avant le 28 novembre et d'envoyer le ou les règlements (si paiement étalé) à :

- Monjia Galdéano 13 chemin du Petit Saint Jean 26400 Crest , ou

- Eva Veiga Allée des Grillons 26400 Valence avec vos coordonnées.

Possibilité de régler sur place, le jour même.

Prévoir une tenue confortable et un pique-nique (possibilité de manger chaud).

Pour des informations complémentaires, contacter :

Eva Veiga 06.18.78.06.00 ou evaveiga.p@gmail.com

Monjia Galdéano 06.30.93.60.45 ou monjia.galdeano@gmail.com

**AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER EN PLEINE CONSCIENCE !**