



Pleine Présence

Altruistic Open Mindfulness

Découvrez la méditation de Pleine Présence selon le protocole OMT !



DESRIPTIF

Découvrir en l'espace d'un week-end les bases de la méditation de pleine présence, c'est découvrir une nouvelle façon de vivre le présent, de mieux comprendre notre fonctionnement et comment bien vivre nos émotions.

Les week-ends d'introduction sont à la fois une occasion de pratiquer ou un rappel des principes de la pratique de la pleine présence pour les personnes qui ont déjà suivi un séminaire de base et une introduction pour ceux qui souhaitent découvrir la pleine présence.

Chaque week-end d'introduction peut être prolongé en rejoignant pour le temps que l'on veut, les sessions de la Retraite continue de pleine présence.

DATES

14 et 15 avril - 9h30 - 12h30 et 14h - 17h30

LIEU

Salle de Yoga - 18 chemin des Marronniers - 38100 Grenoble

TARIFS

35€ / jour + 10€ pour les non adhérents à l'association (adhésion WE)

INSCRIPTION

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMIBPqthCEFDwmweMx9Cnal9IywCcoJVhhvBkj2_fj4Ji74A/viewform

RENSEIGNEMENTS

Mail : slgre38resa@gmail.com

Tel : 06.14.29.61.81

INSTRUCTEUR

Renaud CLEMENT, facilitateur agréé AOM

SITE INTERNET

<http://www.grenoble.rimay.net/Evenements.html>