

Méditation Pleine-Présence[®]

*apprendre à méditer
et apprendre de sa méditation*

Programme de 8 semaines

Pour l'Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance, et
Réduction de l'Anxiété.

Un parcours progressif pour apprendre à méditer de manière
autonome ou approfondir votre pratique de la méditation.

100% online

Chaque semaine : 1h30 de session de groupe, avec coaching professionnel

Chaque jour : 30min de méditation autonome, avec accompagnement audio

Tarifs

500.- standard

450.- étudiant

Inscriptions & Informations

Isabel De Vroe - Maerten

+41 78 698 23 02 (WhatsApp)

isabeldevroe@hotmail.com

www.pleinepresence-mdb.fr