Méditation et pleine conscience

Mercredi 18 avril
20h30 à 22h

MJC du Fontanil 4 rue Fétola

Derrière la mairie

Gratuit

La méditation en pleine conscience est une méditation guidée, basée sur les ressentis corporels, émotionnels et énergétiques.

La pratique de la pleine conscience nous aide à donner un sens à ce que nous vivons et à nous libérer des peurs, des pensées et des comportements répétitifs qui génèrent le mal-être. Elle nous enseigne le non jugement et la bienveillance envers nous-même et envers les autres.

Venez découvrir les bienfaits de la présence à soi et à notre corps.

L'intervenant **Jean-Bernard COLLET** est thérapeute psycho corporel. Il pratique la méditation depuis plus de 40 ans. Il s'est formé auprès d'enseignants tels que Eckhart Tolle, Karlfried Graf Dürckckheim, Thich Nhat Hann et dans des groupes de méditation laïques.
Il anime des ateliers et soirées de méditation depuis une dizaine d'années, sur Paris, Fontainebleau et à Saint-Egrève depuis 2013.