



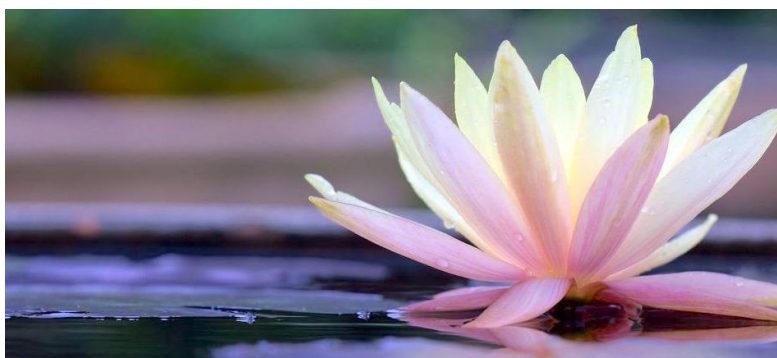
Métamorph'Oz

Association Bien-être & Epanouissement **pour tous**

Ateliers et Stage MEDITATION

Année 2021-2022

Des ateliers de présence à soi



Besoin de calme intérieur, de recentrage, d'écoute et de bienveillance vis à vis de soi?
Un atelier de méditations guidées pour
se poser en pleine conscience, être dans l'instant présent.

- **ATELIERS : 5 séances**

- **Le vendredi de 18h00 à 19h00**

- ★ 22 Octobre
- ★ 12 Novembre
- ★ 3 Décembre
- ★ 14 Janvier
- ★ 18 Février

- **STAGE de 8 séances :**

- ★ Dates à venir en avril/mai/juin 2022