

Mercredi 26 Avril 2017 à 18H30/20H30

Réunion d'information et de pratique à Chartres

Participation financière 20 euros

Séance de pratique ouverte à tous; un entretien peut être demandé

Psychologie positive *Programme CARE*

Cycle en 8 semaines à Chartres

Les mercredis 18h30 - 20H30 - 03, 10 , 17, mai ,
23 (mardi) mai et 31 mai - 7, 14 , 21 juin 2017

Compassion

Attention

Relation

Engagement

1. Porter plus d'attention aux éléments satisfaisants qui nous entourent: augmente la fréquence des émotions positives
2. Développer une attitude de non-jugement envers soi, autrui et l'environnement pour favoriser la bienveillance
3. Développer l'engagement dans des actions qui correspondent à nos valeurs pour vivre une vie riche et pleine de sens.

Animée par Mme Laetitia Veyron - Psychologue &
instructrice de méditation pleine conscience

www.veyron-psy28.com

Inscription et adresse : cyclemindfulness@gmail.com

ou tel/SMS 0666899709