

Pleine Conscience Débuter en méditation	MBSR Réduire le stress / la douleur	Au fil de l'âge Pleine conscience pour les seniors	Oser être Approfondir et s'entraîner	Autres événements Méditer en groupe
Ateliers découverte Pleine conscience mercredi 19 sept 2018: 9h30-11h30 jeudi 27 sept 2018: 19h-20h30 jeudi 20 déc 2018: 19h-20h30 mercredi 9 janv 2018: 9h30-11h30	Programme MBSR en 8 semaines les jeudis de 19h30 à 22h 4 octobre 2018 11 octobre 2018 18 octobre 2018 25 octobre 2018 15 novembre 2018 22 novembre 2018 29 novembre 2018	Programme MBCAS les vendredis de 9h30 à 11h30 Séance découverte : 26 oct 2018 Séance 1 : 23 nov 2018 Séance optionnelle : 6 déc 2018 Séance 2 : 21 déc 2018 Séance optionnelle : 4 janv 2019 Séance 3 : 18 janv 2019 Séance optionnelle : 1 fév 2019 Séance 4 : 8 fév 2019 Séance optionnelle : 1 mars 2019 Séance 5 : 8 mars 2019 Séance optionnelle : 22 mars 2019 Séance 6 : 5 avril 2019 Séance optionnelle : 19 avril 2019 Séance 7 : 17 mai 2019 Séance optionnelle : 7 juin 2019 Séance 8 : 14 juin 2019	Oser aimer, oser s'aimer les samedis de 16h à 18h Dates à venir pour 2018/2019 Dates à venir pour 2018/2019 Dates à venir pour 2018/2019	Les voyages sonores de Vali les vendredis de 19h30 à 21h 12 octobre 2018 25 janvier 2018 12 avril 2018 7 juin 2018
Programme SIT : Initiation à la méditation de pleine conscience les mercredis de 9h30 à 11h30 10 octobre 2018 24 octobre 2018 7 novembre 2018 21 novembre 2018 5 décembre 2018 19 décembre 2018	Journée de pratique Samedi 17 novembre de 9h30 à 17h		Oser être... dansant les samedis de 19h à 21h Dates à venir pour 2018/2019 Dates à venir pour 2018/2019 Dates à venir pour 2018/2019	Retraite de ville Corinne Jousain et Sophie Boyer Samedi 3 et dimanche 4 nov 2018
	Programme MBSR individuel Sur rendez-vous au 07 82 30 09 07		Oser être... créatif les jeudis de 19h à 21h Dates à venir pour 2018/2019 Dates à venir pour 2018/2019 Dates à venir pour 2018/2019	
	Être accompagné dans sa maladie par la Pleine conscience et la Gestalt Sur rendez-vous au 07 82 30 09 07			