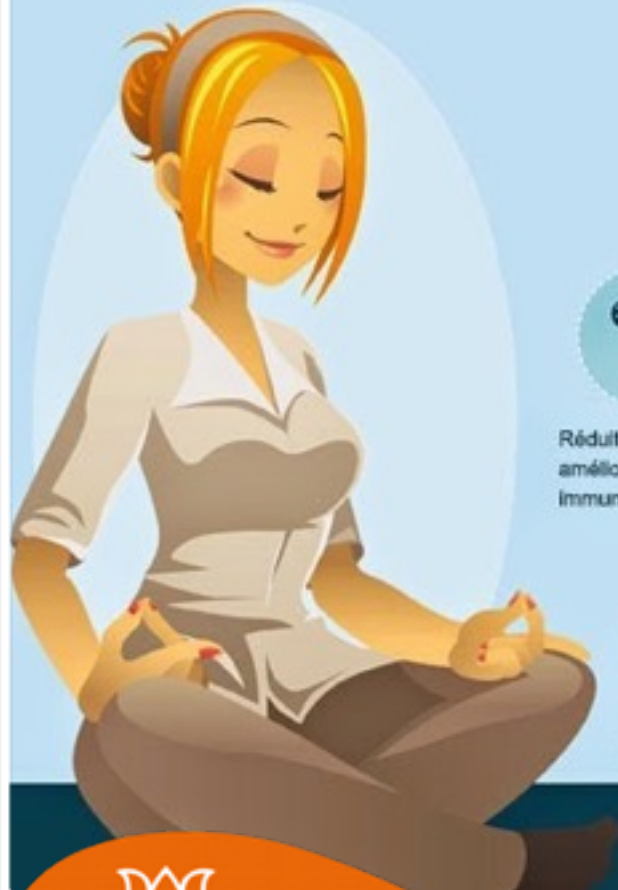


Les bienfaits de la **MEDITATION**



Réduit la douleur et améliore le système immunitaire



Réduit les sentiments de dépression, d'anxiété, de colère et de confusion



Augmente le flux sanguin et ralentit le rythme cardiaque



Procure un sentiment de calme, de paix et d'équilibre



Aide à inverser les risques de maladies cardiaques



Aide à contrôler ses pensées



Augmente l'énergie

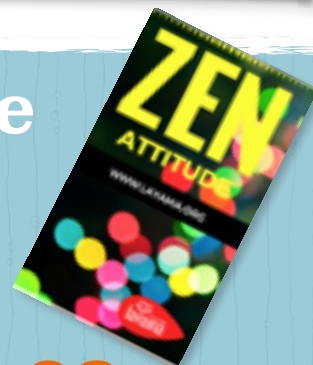


Réduit le stress

layama
l'art de la vitalité

A l'Agence Bien-être

Vendredi 12h30-13h30



Méditer... en pleine conscience,

et le plus simplement possible, faire une pause dans le tumulte de la vie quotidienne afin de retrouver le calme intérieur, libérer stress et tensions et révéler sa nature essentielle.

**Atelier de méditation avec les
Fleurs de Bach**
samedi 8 octobre 2016
14h30-16h30

Pratiques guidées autour des sensations au corps, au souffle et à des exercices de relaxation.

Audrey Lefebvre est thérapeute.

Elle pratique la méditation tibétaine et la pleine conscience depuis de nombreuses années et anime des groupes pour adultes, enfants et dans les entreprises.



DECATHLON
VILLAGE