

La prévention par l'éducation thérapeutique

- ◆ Le Pôle Santé vous accompagne dans votre bourgeonnement du printemps !
- ◆ Réduction du **stress**, gestion des **émotions**, **bien-être**, **pleine conscience**, développement personnel...
- ◆ Apprenez à méditer et découvrez un art de vivre sur un cycle de 3 mois pour devenir rapidement autonome dans votre pratique et vous épanouir en douceur.

Reprise des cours semaine du 7 Avril 2020

Cycle de 3 mois (Tarif : 165€)

Premier cours d'essai gratuit

Lundi de 20h à 21h15



Renseignements | Tél. 06 81 81 37 49
jocelyn.maulny@pole-sante.fr

188 Grande rue Charles de Gaulle, 4ème étage
94130 Nogent sur Marne

MEDITATION MODERNE



Renseignements | Tél. 06 81 81 37 49
jocelyn.maulny@pole-sante.fr

NOUVEAU CYCLE DU PRINTEMPS



Etre mieux entouré pour mieux vivre !

◆ Méditation

◆ Gestion des
Émotions

◆ Bien-être et
Relaxation

◆ Art de vivre

◆ Paix intérieure

◆ Plénitude
des relations

◆ Pleine
conscience