

# APPRENDRE À SE POSER

## 5 semaines à Hélioparc pour découvrir la Mindfulness - Pleine Conscience

Ateliers et méditations guidées chaque semaine

**Réunion de présentation**  
Jeudi 12 janvier 2017 à 18h  
à la brasserie d'Hélioparc



### Inscription et renseignements :

contact@aci-adaro.fr

Jean-Michel Pérot : 06 10 15 67 71



## ATELIERS DÉCOUVERTE

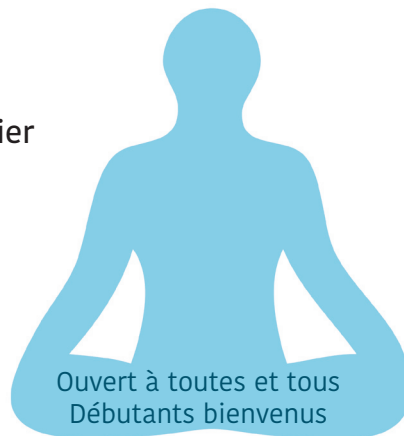
5 ateliers d'une heure avec des exposés, de la méditation, et des échanges

<b>Jeudi 19 janvier</b>	Sortir du pilotage automatique
<b>Jeudi 26 janvier</b>	Se relier ici et maintenant
<b>Jeudi 2 février</b>	Accueillir les sensations et les émotions
<b>Jeudi 9 février</b>	Comprendre le stress
<b>Jeudi 16 février</b>	Avoir des clés face au stress

## MÉDITATIONS GUIDÉES

20 minutes tous les jours du 16 janvier  
au 16 février 2017

- le souffle
- le corps immobile
- le corps en mouvement
- les sons
- les pensées



## INFORMATIONS PRATIQUES

Participation sans inscription  
Ponctualité demandée  
Tarif : « Dana » dons libres laissés à l'appréciation des participants  
Horaires et lieux à Hélio parc seront précisés par mail



**MÉDITATION  
& MINDFULNESS**