

# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE WEEK ENDS D'APPROFONDISSEMENT EN PLEINE NATURE

avec Emmanuelle Roques  
instructrice MBSR



Pratiquer en groupe avec les bases du programme MBSR  
et découvrir des approches complémentaires  
Contempler la nature et y méditer en conscience  
Respirer l'air pur des Landes et se reposer dans le silence

**13 au 15 Octobre & 1 au 3 Décembre 2023  
au Petit Pont Biel (40)**

Contact : Emmanuelle 06.98.84.41.17.  
Plus d'informations sur : [www.meditation-mbsr-pays-basque.fr](http://www.meditation-mbsr-pays-basque.fr)