

Bien-être & pleine conscience

**Ouvrez vos poumons mais pas seulement,
mettez tous vos sens en éveil !**

Atelier « marche en pleine conscience »

Lundi 20 mars 2023 - Ste-Anne-sur-Brivet

ou Lundi 3 avril 2023 - Pontchâteau

de 14h00 à 17h00



Nous vous invitons à une marche "en pleine conscience".

Nous prendrons le temps, au retour de la marche, d'échanger et de partager, dans un "cercle de paroles" afin de prolonger l'expérience d'un grand calme retrouvé.

Atelier animé par **Anne Markyse**, médecin généraliste,
accompagnante en santé globale, autrice

