

Le Programme MBSR

La réduction du stress basée sur la Pleine Conscience

**C'est poser son attention intentionnellement
et avec une attitude non jugeante
sur l'expérience du moment présent**

Réunion d'information

**Mardi 10 janvier 2023
À 18h30**

**Salle de gymnastique de la mairie de
St Méard-de-Dronne**

Pour s'inscrire:

contacter Charlotte Borch-Jacobsen

06 48 06 14 22

ou

chborchjacobsen@mac.com

English speaker don't hesitate to call me

**Prière de ne pas jeter sur la voie publique*