

ATELIER ZEN

INITIATION À LA PLEINE CONSCIENCE ET À LA MÉDITATION

pour les
16-25 ans

En quoi ça consiste?

- Techniques de respiration
- Exercices de détente
- Pratique de méditation
- Explication des bienfaits
- etc.



- 12 décembre 2023
 - 9 janvier 2024
 - 6 février 2024
- } 18h30
à
19h45



- Local Aire ouverte
- 5811 boul. Taschereau, suite 30
Brossard



Places limitées!

Inscris-toi au
450-445-4474
ou en cliquant
ICI

C'est gratuit!