

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

www.agenda-des-sorties.com



MÉDITATION MINDFULNESS, MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE À TOULOUSE

à TOULOUSE dans la Haute Garonne



● Sortie Atelier bien être

- Date : du jeudi 22 août 2019 au jeudi 26 septembre 2019
- Adresse : 9 bis rue de la Colombette,
- Organisateur : Meditation Toulouse
- Ref annonce gratuite : www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=177750

La méditation mindfulness (ou de la pleine conscience) consiste à maintenir son attention sur nos pensées, nos sentiments, nos sensations corporelles et l'environnement qui nous entoure et cela moment après moment. C'est un entraînement à être présent dans le moment, sans suivre les pensées qui surviennent, sans revivre le passé ni se projeter dans le futur.

Nous vous proposons un cycle de six semaines de découverte et d'approfondissement de la méditation: déjà plus de cent personnes ont suivi cet atelier, pourquoi pas vous ?

[Abonnez-vous à notre Newsletter et recevez chaque semaine le programme des manifestations de TOULOUSE pour les 8 prochains jours](#)

Coordonnées GPS

Lat. : 43°36'15.88"N

Lng : 01°27'5.79"E