



Pleine Conscience | Mindfulness

MEDITATION POUR LES SENIOR.E.S

Se prendre en main
pour se sentir mieux

Programme spécifique pour les 65 ans et plus / 8 sessions de 2 heures

Cycle 1: d'octobre 2022 à janvier 2023

Cycle 2: de mars à juin 2023

A l'Espace Plantaporrêts, dans le quartier de la Jonction

Détails et inscription: www.ressource-mindfulness.ch/seniors

Contact: Laurence Bovay, instructrice MBCAS, tel. 022 344 15 11

**Tarif réduit
pour les
membres MDA**