

Plusieurs mercredis en 2026

Atelier méditation

10h30 - 12h

Intervenante : Geneviève Mangogna



L'atelier "Initiation à la méditation" vous invite à vous accorder un temps de bien-être, de calme, de clarté et d'énergie, pour vous retrouver, cheminer vers vous-même, cultiver une présence plus sereine et enrichir la qualité de vos relations: on appuie sur "pause" et, à l'écoute de son souffle, on s'exerce à relâcher les tensions et à mieux gérer son mental.

Il vous est proposé de découvrir là un moment simple, accessible, propice à la paix intérieure.

un évènement de
l'Association Accueil Belloc
Habitat et Humanisme

