

**S'arrêter, se sentir vivre et s'apaiser**

## **PLEINE CONSCIENCE**

Initiation et soutien à la pratique

Séances animées par Barbara Couvert  
le mardi de 12 h 45 à 13 h 45 et de 15 h 45 à 16 h 45  
le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

10 euros la séance

Association ***Vivre l'instant présent***  
Querqueville (50460)

Renseignements et inscriptions : **02 33 52 39 61 - 06 89 29 60 11**

**S'arrêter, se sentir vivre et s'apaiser**

## **PLEINE CONSCIENCE**

Initiation et soutien à la pratique

Séances animées par Barbara Couvert  
le mardi de 12 h 45 à 13 h 45 et de 15 h 45 à 16 h 45  
le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

10 euros la séance

Association ***Vivre l'instant présent***  
Querqueville (50460)

Renseignements et inscriptions : **02 33 52 39 61 - 06 89 29 60 11**