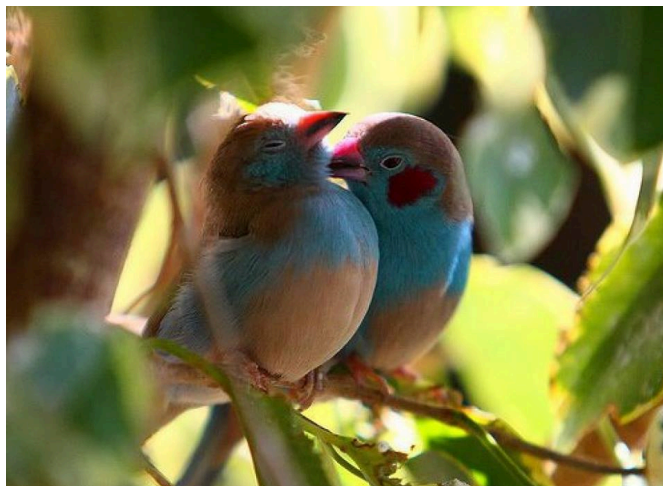


L'art de l'attention dans la vie quotidienne  
Atelier Pleine Conscience et Relation à l'Autre

avec Mylène Charrier et Isabelle Deherme

le Dimanche 8 avril de 9H30 à 16H30

à Terre d'Issis /St Laurent de Gosse



« Entrer en amitié avec soi-même »

Cette journée sera dédiée à développer une relation de douceur et d'écoute de soi en s'appuyant sur la méditation de Pleine Conscience afin de rentrer en contact avec le corps, le souffle, les sensations et les émotions dans une attention curieuse et bienveillante.

L'écoute attentive d'un d'autre en binôme, permettra de prolonger l'exploration vers la découverte de quelques besoins essentiels, points d'appuis pour nourrir son quotidien ou enrichir sa relation aux autres.

**Frais de session** :70€

**Renseignements:** I. Deherme 06 03 29 47 42 ou M. Charrier 06 13 13 10 88.

Pour votre première inscription, un entretien individuel est nécessaire.

Pour une bonne organisation, **un minimum de 6 inscriptions est requise avant le 23 mars**. Confirmer votre inscription en envoyant un chèque d'arrhes de 30€ à l'ordre de Etincelle/Tout Ô Présent - 5 place Pasteur - 64 100 Bayonne.

**Les animatrices :**

Mylène Charrier est sociologue et travaille comme formatrice et pédagogue depuis 2004 dans les secteurs sociaux et éducatifs. Elle découvre la Communication NonViolente (CNV) en 2006 et poursuit depuis sa formation en vue d'une certification.

Isabelle Deherme pratique et enseigne le yoga et la méditation depuis plus de trente ans. Elle est certifiée instructrice de pleine conscience et se spécialise dans le MBSR (Pleine Conscience basée sur la réduction du stress).

Ces ateliers sont ouverts à tous, le seul pré-requis est la curiosité et l'esprit d'aventure.