

# ATELIER MEDITATION

## Déroulé des séances :

10 séances de 2h

60 ans et +

**La posture méditative :** comment s'installer pour être à la fois à l'aise et alerte.

**La pratique :** méditation assise , scan corporel , exercices en pleine conscience.

**Les échanges :** exprimer ses ressentis , son vécu , échanges entre les participants à propos de l'expérience.

- Facile a mettre en application
- Favorise le bien être
- Stimule le cerveau
- Réduit la douleur
- Créer un lien social
- Réduit l'anxiété et le stress

Tous les jeudis du 18 septembre au 20 novembre 2025  
De 09 h 30 à 11 h 30



Salle H. Demay  
2-4 rue Gambetta  
66130 Ille sur têt

Renseignements et inscription

☎ 04.68.84.83.95



Tenue confortable conseillée  
ainsi qu'un tapis de sol et un  
coussin sont à prévoir.

La Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la