



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 02 octobre au 04 décembre 2025
De 14h 30 à 16h 30

Point Accueil Solidarité
Place David Vidal
66430 BOMPAS

Renseignements et inscription

☎ 04.34.59.00.76

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



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

Avec le soutien de la

