



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 Lundis du 15 septembre au 17 novembre 2025
De 14 h 00 à 16 h 00

Espace citoyen du Bas Vernet
6 rue du puyvalador
66000 Perpignan

Renseignements et inscription

☎04.30.19.28.20

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



Pyrénées-Orientales

