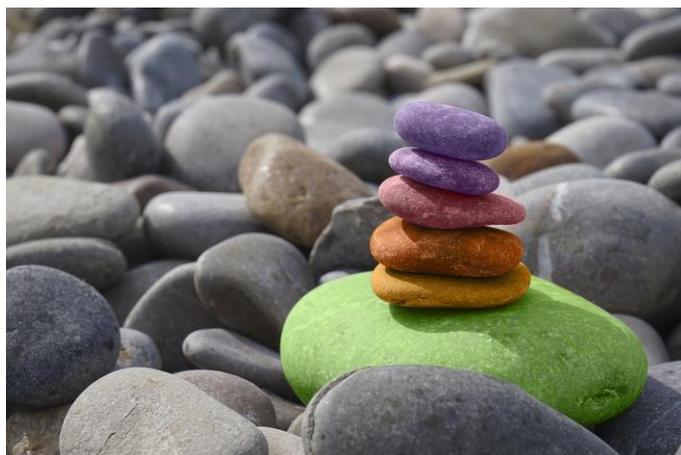


Méditation et relation

Pour les adolescents
à partir de 11 ans



Le jeudi de 17h45 à 19h tous les 15 jours
1^{ère} séance le 5 octobre, puis semaines paires

A l'âge où tout change vite, un temps en petit groupe pour :

- Apprendre à **mieux se connaître** et apprivoiser son **corps en transformation**
- Aller à la rencontre de ses **émotions**
- Découvrir comment la **respiration peut nous apaiser**
- Identifier les situations stressantes et **développer ses propres ressources** pour les appréhender
- Etre en **relation harmonieuse** avec les autres, dans le respect et la bienveillance

Tarif : adhésion de 5€ à « Graines de présent », puis 15 € la séance

Inscription : 06 02 34 02 82 ou a.stepnik@orange.fr
Aurélie Stepnik, association « Graines de présent »



Villa Pagnon
8 rue Bellevue 26100 Romans