



# INTÉGRER LA PLEINE PRÉSENCE DANS SON QUOTIDIEN

*Un parcours pour cultiver pas à pas une qualité d'être à soi, aux autres et à son environnement ainsi qu'une meilleure appréhension des aléas de la vie*

- Quand : Le **mardi soir, de 19h30 à 21h**  
(rythme bimensuel)
- Où : La **Villa Pagnon**, 8 rue de Bellevue  
à Romans
- 1<sup>ère</sup> séance : **mardi 30 septembre 2025**
- Forfait : 16 séances  
(hors vacances scolaires)
- Séances d'essai : 2
- **Tarif : 240 €**

**Contact : 06 87 74 27 02**

*A travers la méditation, des mouvements doux et des exercices pratiques, vous intégrerez ces outils au cœur de votre vie pour plus de sérénité, clarté et harmonie.*



## **Sophie Doll-Boulangier**

Animatrice en méditation de pleine présence, consultante et coach en évolution personnelle et professionnelle

Master 2 en psycho-sociologie, formée aux pratiques attentionnelles de pleine conscience (MBSR – MBCT – Animation de groupe).