



MÉDITER, SE POSER

En journée : offrez-vous une pause bienfaitante d'1h chaque semaine !

- Quand : Le **mardi midi, de 12h30 à 13h30**
- Où : La **Villa Pagnon**, 8 rue de Bellevue à Romans
- 1^{ère} séance : **mardi 23 septembre 2025**
- Forfait : 30 séances (hors vacances scolaires)
- Séances d'essai : 2
- **Tarif : 240 €**

Inscription : 06 87 74 27 02

*Un moment pour ralentir, respirer et se recentrer.
Accessible à toutes et tous.*



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).