



Activités 2021-2022

Séances GRATUITES de Découverte de la Méditation Pleine Conscience et orientation MBSR

- **JEUDI 9 SEPTEMBRE 2021, de 19h à 21h30, à BREST** (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce
- **VENDREDI 4 FÉVRIER 2022, de 19h à 21h30, à BREST** (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce

Programme MBSR de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

CYCLE MBSR AUTOMNE 2021 – JEUDIS SOIRS (19h-21h30/22h) à BREST (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce

- **9** (séance d'orientation), **23** (séance 1) et **30 SEPTEMBRE** (séance 2)
- **7** (séance 3), **21** (séance 4) et **28 OCTOBRE** (séance 5)
- **4** (séance 6), **18** (séance 7) et **25 NOVEMBRE** (séance 8)
- journée d'intégration (pratique intensive) le DIMANCHE **14 NOVEMBRE**

CYCLE MBSR HIVER 2022 – VENDREDIS SOIRS (19h-21h30/22h) à BREST (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce

- **4** (séance d'orientation) et **25 FÉVRIER** (séance 1)
- **4** (séance 2), **11** (séance 3), **18** (séance 4) et **25 MARS** (séance 5)
- **1er** (séance 6), **8** (séance 7) et **15 AVRIL** (séance 8)
- journée d'intégration (pratique intensive) le DIMANCHE **3 AVRIL**

Les séances 1 et 8 durent 3h et les séances 2 à 7 durent 2h30. La journée d'intégration dure 7h (10h/17h30)



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

Activités 2021-2022

Cycles Découverte de la Méditation Pleine Conscience

CYCLE DÉCOUVERTE AUTOMNE 2021 – VENDREDIS SOIRS (18h30-19h30) à DAOULAS (salle Kernéis)

- **17 SEPTEMBRE** (séance 1)
- **1er** (séance 2) et **22 OCTOBRE** (séance 3)
- **5** (séance 4) et **19 NOVEMBRE** (séance 5)

CYCLE DÉCOUVERTE PRINTEMPS 2022 – JEUDIS SOIRS (19h-20h) à DAOULAS (salle Kernéis)

- **3** (séance 1), **17** (séance 2) et **31 MARS** (séance 3)
- **7** (séance 4) et **21 AVRIL** (séance 5)

Ateliers de Restorative Yoga (Yoga réparateur)

- **ATELIER 1 « Se sentir plus fort.e et plus résistant.e face au stress et à l'anxiété »** – **SAMEDI 5 FÉVRIER 2022**, de 10h à 12h30, à **LOGONNA-DAOULAS** (Domaine de Moulin Mer)
- **ATELIER 2 « Améliorer de façon significative son sommeil »** – **SAMEDI 12 MARS 2022**, de 10h à 12h30, à **LOGONNA-DAOULAS** (Domaine de Moulin Mer)
- **ATELIER 3 « Soulager les douleurs chroniques »** – **SAMEDI 11 JUIN 2022**, de 10h à 12h30, à **DAOULAS** (Salle Kernéis)

Ateliers de Soutien à la Pratique de la Méditation Pleine Conscience

- **ATELIER 1 « S'ACCUEILLIR »** – **SAMEDI 8 JANVIER 2022**, de 10h à 12h30, à **DAOULAS** (salle Kernéis)
- **ATELIER 2 « S'AIMER »** – **SAMEDI 26 FÉVRIER 2022**, de 10h à 12h30, à **DAOULAS** (salle Kernéis)
- **ATELIER 3 « S'OUVRIRE »** – **SAMEDI 16 AVRIL 2022**, de 10h à 12h30, à **DAOULAS** (salle Kernéis)
- **ATELIER 4 « EMBRASSER LA VIE »** – **SAMEDI 14 MAI 2022**, de 10h à 12h30, à **DAOULAS** (salle Kernéis)



Activités 2021-2022

Journées Pleine Conscience

- **DIMANCHE 14 NOVEMBRE 2021, de 10h à 17h30, à BREST** (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce
- **DIMANCHE 3 AVRIL 2022, de 10h à 17h30, à BREST** (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce

Séances GRATUITES de Découverte de la Sophrologie

- **Dates, horaires et lieu sur Brest à venir**

Cycle Découverte de la Sophrologie

CYCLE DÉCOUVERTE AUTOMNE 2021 – VENDREDIS SOIRS (18h30-20h) à BREST (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière) sur le port de commerce

- **29 OCTOBRE** (séance 1)
- **5, 19 et 26 NOVEMBRE** (séances 2 à 4)
- **3, 10 et 17 DÉCEMBRE** (séances 5 à 7)
- **7 et 14 JANVIER** (séances 8 et 9)

CYCLE DÉCOUVERTE PRINTEMPS 2022 – JEUDIS SOIRS (18h30-20h) à BREST (IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière) sur le port de commerce

- **3, 10, 17, 24 et 31 MARS** (séances 1 à 5)
- **7 et 28 AVRIL** (séances 6 et 7)
- **5 et 12 MAI** (séances 8 et 9)

www.lezateliersyogameditation.fr

Sophie (inscription, facture, attestation) : 06 04 47 85 43

Cendrine (MBSR, Méditation Pleine Conscience, Yoga) : 06 45 61 37 06

Marion (Sophrologie Caycédiennne) : : 06 72 95 67 27