

# Une journée pour découvrir la méditation de pleine conscience et la kinésiologie

Dans le cadre exceptionnel du Hameau Goûtevie

La Gorge, 38220 Séchilienne - Code numérique du lieu : 3RGW+3J Séchilienne

Le samedi 9 septembre de 9h30 à 16h30



Animée par  
**Sonia Bonneville formatrice certifiée**  
en méditation de pleine conscience  
et **Valérie Vikroff kinésiologue certifiée**

Tél : 06 52 40 98 28

Mél : [sonia.bonneville@free.fr](mailto:sonia.bonneville@free.fr)



**médiane**

Prévention Santé & Bien-être

## Une journée pour découvrir ou approfondir la présence à soi Avec la Méditation de pleine conscience

- Découvrir des formes de méditations de pleine conscience, de bienveillance et d'autocompassion
- Expérimenter la présence à ses sensations, émotions et pensées
- Explorer certains schémas mentaux et émotionnels

## Avec la Kinésiologie

- Pratiquer des exercices de « Brain Gym »
- Rétablir un équilibre énergétique grâce aux méridiens
- Améliorer vos performances d'organisation, communication et compréhension



**Tarif : 60 euros la journée +  
40 euros** si vous souhaitez bénéficier  
d'une séance individuelle de 50 minutes  
de kinésiologie.

Le nombre de place étant limité ,  
**vos inscription est nécessaire**

## Cette journée s'articule autour

- **de nombreuses pratiques de méditation guidées** assises, allongées, en marchant et en mouvement, de temps d'exploration et d'échange
- **d'une sensibilisation à la kinésiologie**, grâce à une mise en pratique d'exercices guidés

La pause déjeuner sera un repas partagé où chacun.e amènera son repas.  
Prévoir une tenue confortable et un tapis de sol (si vous en avez un)

Tél : 06 10 75 42 59

Mél : [valerievikroff@gmail.com](mailto:valerievikroff@gmail.com)

