



**La Maison Médicale d'Anhée
vous invite pour une ...**

Méditation guidée



Méditer c'est utiliser certaines techniques de concentration et de relaxation afin de se concentrer sur soi et ainsi, faire taire son brouhaha intérieur.

C'est une parenthèse dans notre quotidien stressant bruyant au rythme infernal et trop rapide : c'est pouvoir se poser, s'arrêter et observer ce qui se passe en nous...

Guidée par la voix du coach qui vous guide, qui vous permet de voyager à l'intérieur de vous en toute sécurité avec des outils de coaching.

Une méditation guidée pour s'autoriser à se détendre
pour laisser place à l'imaginaire,
permettre des changements et enfin créer sa vie.

Thème : l'été, la chaleur intérieure.

Quand : le mardi 23/08/22 à 20h00

Lieu : Dans le jardin de la maison médicale d'Anhée, sauf s'il pleut

Prix : gratuit

Contact : Eléonore Ramaekers : 0495/65.26.81

<https://www.eleonore-ramaekers.be>

Ou le secrétariat de la maison médicale : 082/ 22.90.48

Avec le soutien/avec la collaboration de la Commune de ANHEE et de la Wallonie.



