

## **6. Zen Attitude**

Besoin de t'arrêter, de reprendre ton souffle et de t'accorder de l'attention ? Avec les différents exercices de pratique de l'attention (MBSR), tu pourras développer l'attention et la concentration, la confiance en toi, apprivoiser tes émotions et mieux te connaître.

Lieu : Salle de sport d'Octodure

Horaire : Vendredi (12h50 à 13h35)

Dates : 1.4 / 8.4 / 29.4 / 6.5 / 13.5 / 20.5 / 11.5 / 3.6 / 10.6 / 17.6.

Prix : 10.- à remettre lors du premier cours à l'enseignante.

Intervenante : Justine Evéquoz