



FORMATIONS MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Programme 2018-2019

Avec Carol Saint-Guilain, Formatrice

Cycles intensifs « Les bases de la méditation pleine conscience » :

Tarif : 250 €

Cycle A : à Montorge de 13h30 à 15h30 heures les 1, 8, 15, 22 octobre, 5, 12, 19 novembre + le dimanche 25 novembre 2018 à Montorge de 9h30 à 17h

Cycle B : à Montorge de 20 à 22 heures les 3, 10, 17, 24 octobre, 7, 14, 21 novembre + le dimanche 25 novembre 2018 à Montorge de 9h30 à 17h

Cycle C : à Montorge de 13h30 à 15h30 heures les 7, 14, 21, 28 janvier 2019, 4, 11 février, 4 mars + le dimanche 3 mars 2019 à Montorge de 9h30 à 17h

Cycle D : à Montorge de 13h30 à 15h30 heures les 9, 16, 25, 30 janvier 2019, 6, 13 février, 6 mars + le dimanche 3 mars 2019 à Montorge de 9h30 à 17h

Matinées de pratique :

Tarif : 30 €

Les 23 septembre, 7 octobre, 11 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 10 février, 24 mars, 28 avril, 26 mai, 16 juin de 9h30 à 12h30 à Montorge

Formule particulièrement adaptée pour des débutants souhaitant découvrir différentes techniques avec des temps d'échange pour répondre aux questionnements de chacun.

Les initiés sont bienvenus pour partager et approfondir leur expérience.

Stages :

Tarif : 50 €

« **Écriture et méditation pleine conscience** » le 22 septembre et le 9 décembre à Montorge de 9h30 à 17h

« **Célébration du féminin** » avec méditation pleine conscience, Biodanza et cercle de parole : les 8 décembre, 30 mars et 22/23 juin à Montorge de 9h30 à 17h

Reprise des cours réguliers : (1h30)

Chalon-sur-Saône : le jeudi 4 octobre à 13h30 ou 15h (inscriptions à l'Université Populaire du Chalonnais)

Montorge : le vendredi 5 octobre de 10h à 11h30 – tarif 120 €/trimestre

Cours individuels (débutants ou initiés) : 30 €/h (hors frais de déplacement)

Formations sur mesure à la demande à partir de 3 personnes

Facilités de paiement et financement autour de parcours individualisés possibles.
Nous consulter.

D'autres dates seront prochainement programmées,
aussi n'hésitez pas à consulter le site régulièrement !

Renseignements et inscriptions :

Sur le site : www.artdemeditier.com

carolsaintguilain@gmail.com

03 85 47 94 60 ou 06 18 99 69

Hameau de Montorge

10 route de Collonge, cidex 1115

Montagny-les-Buxy (71390)