



WWW.ELEYAKABAN.FR

ATELIER INITIATION MÉDITATION & CALME MENTAL

Apprenez à vous recentrer et à retrouver votre sérénité à travers des exercices simples et accessibles.



Techniques
de respiration
apaisantes



10 séances de 44 minutes le
mardi matin à 9h30 et/ou
le mardi soir à 19h
sur chaise ou en lotus



Méditation
guidée pour
lâcher prise

“ Prenez un moment pour vous et rechargez votre énergie ! ”

Ateliers animés par Maud Maizière
experte en bien-être et développement personnel

10 séances de 44 min - 60€ le cursus - à Langouët
Inscriptions à eleyakaban@gmail.com | 06 28 57 27 37