



Méditation pleine conscience

Cycle de septembre à décembre 2026



Gratuit sur inscription :

02 41 360 444

aidants.49@udaf49.fr

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de personnes en situation de handicap

La méditation de Pleine Conscience est une pratique accessible à tous permettant d'accéder à une meilleure régulation du stress et des émotions. Cette pratique permet de trouver ses ressources internes afin d'aller vers plus de clarté d'esprit et de calme intérieur. Afin de tirer profit de la pédagogie et de la progression du cycle, il est nécessaire de participer à toutes les séances, dans la mesure du possible.

 Formation dispensée par **Isabelle Reny**, sophrologue et enseignante d'un programme de pleine conscience

 **Résidence Bellefontaine - 2 rue de la Rame à Angers**

jeudi 24 septembre	séance d'information	18h30 à 20h30
jeudi 8 octobre	séance 1	18h30 à 21h30
jeudi 15 octobre	séance 2	19h00 à 21h30
jeudi 22 octobre	séance 3	18h30 à 21h00
jeudi 5 novembre	séance 4	18h30 à 21h00
samedi 14 novembre	séance 5	9h30 à 12h00
jeudi 19 novembre	séance 6	18h30 à 21h00
dimanche 22 novembre	journée complète	journée complète
jeudi 26 novembre	séance 7	18h30 à 21h00
jeudi 3 décembre	séance 8	18h30 à 21h30