Parcours de méditation MBSR

Automne 2025

Dans le cadre du projet Actions Communautaires, les seniors de Cossonay vous proposent de suivre un parcours de 8 sessions de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR)

Quand: un mercredi sur deux de 9h30 à 11h (27.08 → 03.12)
Où : rue des Bons-Enfants 4
Prix par session : entre 25.- et 30.- (nombre de personnes inscrites)
Une journée entière, à convenir entre les participant.es, aura lieu en fin de parcours (tarif de la journée entière en conséquence)

Inscription avant le 20.08.2025
à *nicolas.lombardi@vd.prosenectute.ch* ou au *079 897 56 75*