

# ATELIER GRATUIT

3 AVENUE  
DE L'ÉGLISE  
PORNICHET

## MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

JEUDI 24 OCTOBRE  
DE 10H A 12 H

- DÉFINIR LA PLEINE CONSCIENCE
- ORIGINE ET HISTORIQUE
- PRATIQUE DE MEDITATION
- BENEFICES ET BIENFAITS

**INSCRIPTION OU RENSEIGNEMENTS:**

**FRÉDÉRIQUE GOURBILIERE**

INSTRUCTRICE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE,  
SOPHROLOGUE, INFIRMIÈRE

**TEL: 06 88 34 35 20**

**Site : [www.frederique-gourbiliere.fr](http://www.frederique-gourbiliere.fr)**

# ATELIER GRATUIT

2 AVENUE  
RAYMOND COLAS  
LA BAULE

## MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

JEUDI 24 OCTOBRE  
DE 10H A 12 H

- DÉFINIR LA PLEINE CONSCIENCE
- ORIGINE ET HISTORIQUE
- PRATIQUE DE MEDITATION
- BENEFICES ET BIENFAITS

**INSCRIPTION OU RENSEIGNEMENTS:**

**FRÉDÉRIQUE GOURBILIERE**

INSTRUCTRICE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE,  
SOPHROLOGUE, INFIRMIÈRE

**TEL: 06 88 34 35 20**

**Site : [www.frederique-gourbiliere.fr](http://www.frederique-gourbiliere.fr)**