

CYCLE MBSR OFFICIEL

RÉDUCTION DU STRESS

PAR LA PLEINE CONSCIENCE



*Fatigue, tension,
perte de recul*

Un cadre structuré et sécurisé pour ralentir, expérimenter la présence et retrouver plus de stabilité au quotidien.

Cycle de 8 semaines
Début mercredi 23 septembre
Les mercredis à 19h
Blonay & online, 8 pers. max

Réserver un échange (30 min)
Aurélie Cybulski
Instructrice MBSR certifiée
078 929 51 79

Possibilité de remboursement
partiel selon les assurances



AURÉLIE CYBULSKI
coaching