



# 3ÈME JOURNÉE NEUCHÂTELOISE DE LA PLEINE CONSCIENCE

DIMANCHE 30 SEPTEMBRE 2018  
8H45 – 17H15  
CENTRE DU LOUVERAIN  
2206 LES GENEVEYS-SUR-COFFRANE  
[HTTP://LOUVERAIN.COM](http://louverain.com)

Journée de pratique de la pleine conscience (mindfulness), destinée aux personnes déjà familiarisées à cette approche. Les guidances sont menées par des instructeurs du canton formés en mindfulness.

Cette pratique est contre-indiquée dans les périodes de crise émotionnelle, demandez conseil à votre médecin ou thérapeute.

La journée comprend un repas.

Prix: CHF 150.- jusqu'au 30 mars, CHF 180.- jusqu'au 30 juin,  
CHF 210.- jusqu'au 26 septembre (dernier délai d'inscription).

Les organisatrices 2018: Marie Marchand et Karine Marleau

**R e n s e i g n e m e n t s e t i n s c r i p t i o n s :**  
**[mindfulness2017@gmail.com](mailto:mindfulness2017@gmail.com)**