



TREGASTEL



Les Conférences de Balades et Découverte

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

Vivre un jour à la fois
Vivre une chose à la fois
Vivre une respiration à la fois...

- **La Pleine Conscience, un art de vivre**
- **S'arrêter de FAIRE, pour ETRE**
- **Se rendre présent à soi-même et toucher la vie**
- **Trois minutes d'espace de respiration**

CONFERENCIERE

Catherine SALEMBIER-AGOSTINI
Enseignante. Conférencière internationale
Guide Asie
Fondatrice de « Latitude de Bien-être »
Centre de ressourcement au Canada

Jeudi 7 septembre à 17h
Centre des Congrès

Conférence gratuite, ouverte à tous, adhérents et non adhérents

Renseignements au 02 96 23 86 82