



# **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**

## **CONFÉRENCIÈRE**

**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**