

Activités du MIND Center – Janvier 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4	5	6	7	8	9	10
11 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	12	13	14	15	16	17
18 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	19 Coach'Yin <i>En ligne</i> 18h30 - 20h	20	21	22	23	24
25 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10 GRATUIT !	26	27	28	29	30	31

- ❖ **Méditation des « 3V » en ligne** : séance de méditation guidée de 30mn, en ligne, basée sur notre approche des « 3V ». Pour s'offrir un moment d'évasion et d'apaisement.
- ❖ **Coach'Yin en ligne** : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes, en ligne. Thématique du 19 janvier : Découvrez comment vous libérez des émotions négatives !

Activités du MIND Center – Février 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	2	3	4	5	6	7
8 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	9 Coach'Yin <i>En ligne</i> 18h30 - 20h	10	11	12	13 Formation « Atteindre ses objectifs & désirs » <i>Au MIND Center</i> 14h-18h	14
15 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	16	17	18	19	20	21
22 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10 GRATUIT !	23	24	25	26	27 Formation « Réussir ses examens » <i>Au MIND Center</i> 14h à 18h	28

- ❖ **Méditation des « 3V » en ligne** : séance de méditation guidée de 30mn, en ligne, basée sur notre approche des « 3V ». Pour s'offrir un moment d'évasion et d'apaisement.
- ❖ **Coach'Yin en ligne** : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes. Thématique du 9 février : Découvrez comment augmenter votre énergie !
- ❖ **Formation « Atteindre ses objectifs & désirs »** : formation de 4h au MIND Center. Découvrez un protocole en 8 étapes permettant d'atteindre ses objectifs et désirs !
- ❖ **Formation « Réussir ses examens »** : formation de 4h au MIND Center. Pour tout savoir sur comment gérer le stress des exas et mieux utiliser son cerveau !

Activités du MIND Center – Mars 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	2	3	4	5	6	7
8 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	9	10	11	12	13 Formation « Se libérer du stress » - 1 <i>Au MIND Center</i> De 14h à 18h	14
15 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	16	17	18	19	20	21
22 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	23 Coach'Yin <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h30	24	25	26	27 Formation « Se libérer du stress » - 2 <i>Au MIND Center</i> De 14h à 18h	28
29 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10 GRATUIT !	30	31				

- ❖ **Méditation des « 3V » en ligne** : séance de méditation guidée de 30mn, en ligne, basée sur notre approche des « 3V ». Pour s'offrir un moment d'évasion et d'apaisement.
- ❖ **Coach'Yin en ligne** : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes. Thématique du mardi 23 : Découvrez comment avoir plus d'estime de soi !
- ❖ **Formation « Atteindre ses objectifs & désirs »** : formation de 4h au MIND Center. Découvrez un protocole en 8 étapes permettant d'atteindre ses objectifs et désirs !
- ❖ **Formation « Se libérer du stress »**. En deux sessions de 4h, découvrez comment vous libérer du stress rapidement et facilement.

Activités du MIND Center – Avril 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30 Suivi d'un apéritif !	6	7	8	9	10	11
12 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	13	14	15	16	17 Formation « Plus de confiance » <i>Au MIND Center</i> 14h - 18h	18
19 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	20	21	22	23	24	25
26 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10 GRATUIT !	27 Coach'Yin <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h Suivi d'un apéritif !	28	29	30	Formation « Réussir ses examens » <i>Au MIND Center</i> 14h - 18h	

- ❖ **Méditation des « 3V » au MIND Center** : séance de méditation guidée basée sur notre approche des « 3V ». Suivi d'un apéritif !
- ❖ **Méditation des « 3V » en ligne** : séance de méditation guidée de 30mn, en ligne, basée sur notre approche des « 3V ». Pour s'offrir un moment d'évasion et d'apaisement.
- ❖ **Coach'Yin** : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes, au MIND Center, suivie d'un apéritif. Thématique du 27 avril : Vivre de meilleures relations !
- ❖ **Formation « Avoir plus de confiance et d'estime »** : formation de 4h au MIND Center. Découvrez comment avoir plus de confiance en soi grâce au 3 piliers de l'estime de soi !
- ❖ **Formation « Réussir ses examens »** : formation de 4h au MIND Center. Pour tout savoir sur comment gérer le stress des exas et mieux utiliser son cerveau !

Activités du MIND Center – Mai 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30 Suivi d'un apéritif !	4	5	6	7	8 Formation « Se libérer du stress » - 1 <i>Au MIND Center</i> De 14h à 18h	9
10 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	11	12	13	14	15	16
17 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	18 Coach'Yin <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h Suivi d'un apéritif !	19	20	21	22 Formation « Se libérer du stress » - 2 <i>Au MIND Center</i> De 14h à 18h	23
24 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	25	26	27	28	29 Formation « Stop ruminations » <i>Au MIND Center</i> De 14h à 18h	30
31 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10 GRATUIT !						

- ❖ **Méditation des « 3V » au MIND Center** : séance de méditation guidée basée sur notre approche des « 3V ». Suivi d'un apéritif !
- ❖ **Méditation des « 3V » en ligne** : séance de méditation guidée de 30mn, en ligne, basée sur notre approche des « 3V ». Pour s'offrir un moment d'évasion et d'apaisement.
- ❖ **Coach'Yin** : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes, au MIND Center, suivie d'un apéritif. Thématique du 18 mai : Découvrez comment accomplir vos désirs !
- ❖ **Formation « Se libérer du stress »**. En deux sessions de 4h, découvrez comment vous libérer du stress rapidement et facilement.
- ❖ **Formation « Stop ruminations »**. En deux sessions de 4h, découvrez comment vous libérer du stress rapidement et facilement

Activités du MIND Center – Juin 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30 Suivi d'un apéritif !	8	9	10	11	12	13
14 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	15 Coach'Yin <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h30	16	17	18	19	20
21 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	22	23	24	25	26	27
28 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10 GRATUIT !	29	30				

- ❖ **Méditation des « 3V » au MIND Center** : séance de méditation guidée basée sur notre approche des « 3V ». Suivi d'un apéritif !
- ❖ **Méditation des « 3V » en ligne** : séance de méditation guidée de 30mn, en ligne, basée sur notre approche des « 3V ». Pour s'offrir un moment d'évasion et d'apaisement.
- ❖ **Coach'Yin** : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes, au MIND Center, suivie d'un apéritif. Thématique du 15 juin : Découvrez comment vous libérer de vos stratégies de sabotage inconscientes !