

mindcenter.ch



Méditation & Apéro

MAITRISER SES PENSÉES

**UTILISER LA VISUALISATION
MENTALE**

**RÉDUIRE SA FATIGUE ET
AUGMENTER SON ÉNERGIE**

**DIMINUER SON STRESS ET
OBTENIR PLUS DE BIEN-ÊTRE**

Les cours ont lieu tous les lundis, de 18h30 à 19h30. Le 1er lundi du mois au Mind Center, les suivants par Zoom.

GRÂCE AUX POUVOIRS DE MON CERVEAU, J'AMÉLIORE MA VIE

La méditation des «3 V» réunit les points forts de différentes approches méditatives. Grâce à cette technique, accessible à tous, vous découvrirez comment développer les forces physiques et mentales qui sommeillent en vous. Chaque cours vous apportera plus d'équilibre et de confiance, ainsi que des clefs pour vous épanouir.

MÉDITER, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI

Les cours sont dispensés par Perrine Valli, danseuse professionnelle, chorégraphe, coach diplômée (certifié RNCP, Niveau II) spécialisée en neuroscience.