

# Pleine conscience

VIVEZ L'INSTANT PRÉSENT

STRESSÉ, FATIGUÉ,  
ANXIEUX?

Venez retrouver bien-être et vitalité  
grâce à la méditation de pleine conscience.



ACADÉMIE  
LYONNAISE DE  
Yoga

Académie lyonnaise de yoga,  
120 rue de saint cyr  
69009 Lyon

Inscription:  
par mail: [lisepeillodbook@gmail.com](mailto:lisepeillodbook@gmail.com)  
par telephone: 07 68 72 04 97

## Nouveaux ateliers d'initiation à la pleine conscience

Ces ateliers, issus de la méthode MBSR\*, vous permettront de découvrir les principes de base de la pleine conscience, mais aussi de rentrer progressivement dans la pratique. Une façon de vous centrer sur l'essentiel et de vous connecter à votre paix intérieure.

Ateliers animés par Lise Peillod-Book, Coach Psychopraticienne et Instructrice Mindfulness.

Ils auront lieu les samedis

**24 mars, 21 avril et 16 juin de 9h30 à 12h**

à l'Académie Lyonnaise de Yoga  
**120 rue de Saint Cyr 69009 Lyon.**

### Renseignements et inscriptions:

[www.academie-yogalyon.fr](http://www.academie-yogalyon.fr) ou 07 68 72 04 97  
ou [lisepeillodbook@gmail.com](mailto:lisepeillodbook@gmail.com)

\*Mindfulness Based Stress Reduction