

# ***La Méditation en Action !***

**Sylvie Greffin**



*Tu ne peux pas arrêter les vagues  
mais tu peux apprendre  
à surfer dessus.*

**Entraînement  
à la Pleine Conscience  
pour les enfants et adolescents  
de 4 à 12 ans**

**Initiation à la Pleine Conscience  
pour adultes**

Renseignements sur le site  
**[www.pleine-conscience-atelier.com](http://www.pleine-conscience-atelier.com)**



**Méthode de Pleine Conscience**

**Sylvie GREFFIN**

**06 70 51 24 41**

*Rennes - Paris*

**[www.pleine-conscience-atelier.com](http://www.pleine-conscience-atelier.com)**

# Bulletin d'inscription

## La Méditation en Action

Ludiques et non compétitifs, ils développent la confiance en soi, et le respect des autres, les participants vont vivre des expériences et découvrir des outils qui les aideront à :

Entraîner leur attention

et développer leurs capacités de concentration

Savoir comment s'apaiser

Mieux habiter leur corps

Mieux comprendre leurs sentiments

Mieux communiquer

Avoir d'avantage de confiance en eux,

une bonne estime d'eux-mêmes

Poursuivre l'entraînement à l'issue du programme

Les ateliers se déroulent toute l'année :

**49 bd de la liberté, Rennes**

**06 70 51 24 41 / cabinet.greffin@orange.fr**

---

A compléter et renvoyer avec le chèque d'acompte  
à l'ordre de «Sylvie Greffin» à :  
49 bd de la liberté 35000 Rennes

J'inscris mon enfant :

âgé de :

Né(e) le :

**pour le cycle du**

mercredi 8 séances 250 €)

*Je joins un chèque d'acompte de 50 €, encaissé en cas de désistement à moins de 8 jours de la première séance, ou le règlement total encaissé à l'issue de la première séance.*

Date et signature :

Mail : ..... @ .....