

## Ateliers de Pratique Attentionnelle Active©

Cycle de février à juin 2018

- réunions mensuelles le dimanche de 14h à 17h,
- weekend de 3 jours en résidentiel en fin de cycle,
- suivi et pratique hebdomadaire par email.

Les dimanches : 4 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai, 3 juin.

Weekend : 23, 24 et 25 juin

Pour être bien, venez découvrir  
la simplicité et l'efficacité  
de la Pratique Attentionnelle Active©

Chacun d'entre nous aspire à être bien au quotidien, mais des perturbations plus ou moins fortes agissent sur notre état émotionnel, influent sur nos perceptions, sur nos relations avec les autres et altèrent notre état physique.

La Pratique Attentionnelle Active © est un outil simple, applicable dans le quotidien et accessible à chacun. C'est une pratique d'entraînement de l'attention permettant de développer une «présence attentive» ou « pleine présence ». Notre attention devient disponible pour nous permettre d'agir en étant détendu.

C'est une pratique avec soi, et non une pratique sur soi.

### Lieu des ateliers :

12, avenue Raspail - 94250 Gentilly  
T3a Poterne des Peupliers ou  
RER B Gentilly ou Bus Ligne 57

### Contact :

Véronique LE RALLE  
06.08.34.04.23  
v.leralle@atlans.eu

### Tarif TTC : 156 € / mois

soit un total de 780 € incluant la  
pédagogie, la restauration et  
l'hébergement.

