



LES ATELIERS DE PRATIQUES

Séance de méditation

Présentation de la séance (intention - objectif(s) - lien)

Rituel de début (Le cadre s'applique...)

Méditations / Pratiques d'attention - de bien être

Rituel de fin

Points d'échanges et éclairages (encouragements, s'exprimer, témoignages, lien...)

Remarques et retour de séance (le + , le -)