

# Conférence

## Mercredi 15 juin à 19h30

# Mindfulness

La pleine conscience pour la réduction du stress

La méditation dite de pleine conscience est, à l'origine, une approche bouddhiste. Il y a quelques années, une collaboration exceptionnelle s'est créée entre des méditants accomplis tels que le Dalaï Lama et des chercheurs du monde médical, et de là a été conçu ce programme. Lors de cette soirée nous vous présenterons l'historique, ainsi que les axes, idées et principes fondamentaux pouvant nous conduire à vivre de manière plus responsable, harmonieuse et libre.

par Anne Gendre

Entrée libre - Places limitées

39, avenue Soret - 1203 Genève  
+ 41 22 344 80 76 - [infosuisse@esclarmonde.com](mailto:infosuisse@esclarmonde.com)  
[www.esclarmonde.com](http://www.esclarmonde.com)