

www.chu-st-etienne.fr

Les Ateliers de l'ERI Méditation en pleine conscience

Venez découvrir les bienfaits de la méditation

et expérimenter de courts exercices

Animée par une infirmière sophrologue

Jeudi 30 novembre de 10h30 à 12h00 - ERI ERI Espace de rencontres et d'information

Centre Hygée Accès passerelle - bâtiment k

Inscription obligatoire

eri@chu-st-etienne.fr 04 77 82 24 50

Pour aller plus loin, vous pourrez vous inscrire au programme de méditation proposé par la même intervenante :

à partir du 5 décembre à l'Espace Ligue de Saint-Étienne. Cycle de 11 séances, les mardis ou les jeudis de 14h30 à 16h





