



NATURE ET DÉTENTE, INITIATION / DÉCOUVERTE DANS LE CADRE D'UN ÉVÉNEMENT, UZÈS

Atelier - Méditation Pleine Conscience

Le **30**MAI Santosha - Uzès
08h30 - 11h45



Méditations guidées par Christilla, psychologue clinicienne, psychothérapeute ARS, pour cultiver le calme mental, en focalisant notre attention sur la respiration, l'ouverture des sens, la posture, les pensées, les émotions, les sensations corporelles.

Publié le 30/05/2026 -





Conseil départemental du Gard

Lundi au vendredi

■ *Hôtel du département : de 8h00 à 17h00*

■ *Maison départementale : de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00*

■ *Standard Tél.: 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.*

2 rue Guillemette - 30044 Nîmes Cedex 9

04 66 76 76 76