



“ Le bien être n'est pas une fin.
C'est votre ressource! ”

VOTRE MENTAL AUSSI A BESOIN DE RÉCUPÉRER

Pleine conscience, régulation du stress,
attention, sommeil, émotions.

Un programme structuré pour
retrouver de la stabilité dans
le quotidien.



Programme MBSR officiel
Basé sur la pleine conscience
et validé scientifiquement

📅 8 semaines

📺 En ligne et à Rennes

👥 Groupes à taille humaine



SCANNER POUR
DÉCOUVRIR
LES PROCHAINES
DATES

vivrepresent.com

Pleine présence. Plus de clarté. Moins de stress.



Par Nicolas
LECOMTE GUEZIEC

Enseignant de pleine
conscience - Instructeur
MBSR pro.

