

*Poursuivre : Session Spiritualité – Merville (26 au 29 mai 2026)*

#### **4 – Méditation de pleine conscience**

*Delphine*, ancienne cadre d'entreprise, est professeur de yoga depuis dix-sept ans. Elle accompagne particuliers et professionnels dans la gestion du stress.

*Jean Loup* était chirurgien orthopédiste, un métier soumis au stress qui l'a amené à pratiquer la méditation. Il est aussi devenu médiateur certifié et intervient lors de conflits en entreprise et établissement de santé.

*À travers quelques pratiques et expériences, nous invitons les participants à prendre soin d'eux, à se relier à leur ressources internes pour répondre au stress, à la maladie, aux douleurs ; nous chercherons à développer la capacité à prendre soin de soi et trouver une meilleure qualité de vie.*