



# Méditations — — des 4 SAISONS

Découvrez les bienfaits de la méditation :  
prenez de la distance avec vos pensées et vos  
émotions désagréables et reconnectez-vous à  
un état de paix et de joie revitalisant

## Cycle de méditation

### PRINTEMPS

Saison d'éveil et de renouveau  
Prendre un nouveau départ  
Goûter à la beauté de la vie

### ETE

Saison de maturité et de récolte  
Passer du temps à l'extérieur  
Nourrir les liens

### AUTOMNE

Saison de changement et de  
transformation  
Lâcher ce qui est devenu obsolète  
Faire le point

### HIVER

Saison d'introspection et de repos  
Accumuler des forces  
Prendre soin de soi

**Lundi (19h-20h30)**

**Dates 2025 : 24/03, 28/04, 19/05, 16/06,  
07/07, 08/09, 13/10, 17/11, 08/12**

**Cycle de 9 séances (250€)**

**Vavin - Luxembourg**



**Renseignements et inscription**

**Sophie de Puybaudet**

Psychopraticienne, coach

Méditations créatives

sophiedepuybaudet@gmail.com

06 31 87 24 91

