



# 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 (4 MAI 2025)**

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

### **ETE (29 JUIN 2025)**

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

### **AUTOMNE (21 SEPTEMBRE 2025)**

Saison de changement et de  
transformation  
Faire le point sur l'essentiel  
Lâcher ce qui est obsolète

### **HIVER (7 DECEMBRE 2025)**

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

**Nouveau format : dimanche, 9h30-17h  
(80€/dimanche/pers, 70€/pers si vous  
venez à deux)**

**Vavin - Luxembourg**



**Renseignements et inscription**

**Sophie de Puybaudet**

Psychopraticienne, coach

Méditations créatives

sophiedepuybaudet@gmail.com

06 31 87 24 91

