



On en parle de plus en plus et, de plus en plus, on lui reconnaît des effets positifs sur le cerveau et la santé : **La méditation**. C'est une discipline véritablement enrichissante sur le plan humain.

Les raisons pour méditer sont nombreuses. Elle favorise la gestion des stress multiples, permet l'établissement d'un meilleur équilibre émotionnel, d'une plus grande harmonie dans les relations avec soi-même et avec les autres. Et bien plus encore...

Je médite depuis près de 20 ans et depuis plus de 10 ans, j'offre des ateliers de méditation, de jour ou de soir, dans le secteur sud sud-ouest de Montréal.

Pour en savoir plus, consultez le lien suivant [Cours de méditation – Présentation](#) ou contactez Danielle Therrien au 514-762-4345 ou à l'adresse therriendanielle@videotron.ca.