



# AKATUBIEN-ÊTRE

Initiation à la méditation - Mindfulness

Pratique de l'attention

**VOUS AVEZ BESOIN DE FAIRE UNE PAUSE,  
DE VOUS RECENTRER ET DE VOUS DÉTENDRE,  
VOICI NOTRE SOLUTION POUR...**

- Déposer votre esprit
- Développer l'attention
- Accroître la concentration
- Trouver humour et légèreté
- Trouver un espace de détente en soi



AKATUBIEN-ÊTRE

Nous contacter au :  
06 10 56 10 39

AKATUBIEN-ÊTRE

# RETROUVEZ HUMOUR ET LÉGÈRETÉ GRÂCE À LA PRATIQUE DE L'ATTENTION

AKATU BIEN-ÊTRE

DE 1 À 100 PARTICIPANTS

DURÉE 1H 1H30

PARCOURS PRÉSENCE  
EN 5 ÉTAPES

1. SE DÉTENDRE

2. RESPIRER

3. MARCHER  
EN PLEINE CONSCIENCE

4. ÉCOUTER  
PROFONDEMENT

5. ÊTRE, PLEINEMENT  
PRÉSENT

Nous contacter au :  
06 10 56 10 39

La méditation Mindfulness passe en premier lieu par la détente. En permettant à notre esprit de se déposer, nous revenons délicatement et **avec bienveillance**, au moment présent. Cette pratique nous permet de retrouver la paix, de calmer notre esprit et de développer la joie et la sérénité.

*«Après des années d'études et de pratique de la méditation auprès de professeurs et de maîtres hautement qualifiés, j'ai décidé de vous apporter une sélection des meilleurs exercices de Mindfulness et de vous faire découvrir la joie procurée par la méditation.*

*Les mots clés sont simplicité, détente et présence... À très bientôt !»*

Pascal Bihannic - Création & direction

---

NOTRE PROMESSE ?  
METTRE DES ÉTOILES DANS LES YEUX DES PARTICIPANTS

NOTRE FORCE ?  
TRENTE ANNÉES D'EXPÉRIENCE ET DE PASSION

NOTRE DIFFÉRENCE ?  
UNE HAUTE EXIGENCE QUALITATIVE

NOTRE MOTIVATION ?  
PRENDRE SOIN DE VOUS !



AKATU BIEN-ÊTRE  
in akatu musics

LE BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE L'ENTREPRISE !

WWW.AKATUMUSICS.COM - 01 73 58 26 10 - P.BIHANNIC@AKATUMUSICS.COM