Bio de Laurence Bibas

Pionnière de la Mindfulness en France, enseignante certifiée par le Center for Mindfulness (Umass, USA), conférencière et auteure du Manuel de Mindfulness (2012, Eyrolles), Laurence pratique la méditation depuis plus de 20 ans dans la tradition tibétaine et anime les programmes de Mindfulness depuis 2008 pour les particuliers et en entreprise.

Mindfullness

La Mindfulness ou pleine conscience signifie « diriger son attention délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur », autrement dit, apprendre à devenir notre meilleur ami.

Site web

www.laurence-bibas.com

Calendrier

MINDFULNESS : FROM FEAR TO FLOW à Paris

Atelier au Yoga Festival de Paris

À la rencontre du présent parfait

Parlez-nous de vous

[+]

Voyez aussi

[+]

Communication

[+]