

Pornic

Un nouvel espace dédié à la méditation

Nicolas Engelstein est instructeur Mindfulness based stress reduction (MBSR), qui désigne une technique dite de « pleine conscience » appliquée à la gestion du stress. Il propose depuis deux ans des séances de méditation en pleine conscience, à Pornic. Mais il manquait un espace dédié, qu'il vient de créer.

Formes, couleurs et agencement, la salle de méditation est à l'image de ce que l'on peut en attendre : simple, chaleureuse et paisible. Nicolas Engelstein peut accueillir jusqu'à 14 personnes, pour des ateliers et des cycles de formation à la pleine conscience, au cours desquels l'instructeur guide les participants dans leur expérience méditative. L'espace accueillera aussi, ponctuellement, des journées en lien avec la méditation, et des retraites résidentielles dès l'année prochaine.

Contact. Tél. 06 50 24 19 30. Espace méditation, 15, rue Hélène-Boucher. Tarif : 10 € la séance d'une heure et quinze minutes, 80 € les dix séances.



Nicolas Engelstein, instructeur MBSR, pratique la méditation depuis plus de dix ans.

| PHOTO: OUEST-FRANCE

Cycle MBSR (30 heures) : 380 €.