

# Ateliers découverte

## Méditation - Mindfulness

1 -> 21 décembre 2025



21 déc.  
Journée  
Mondiale de la  
Méditation (ONU)

GRATUIT

**Mardi 9 déc. - 19h15**

**Atelier - Conférence**

Les Insolites  
Les ateliers des capucins - Brest

**Lundi 15 déc. - 14h**

**Atelier - Conférence**

Florinum  
Le Grouanec - Plouguerneau

Infos - Inscriptions :  
[re-sentir.fr](https://re-sentir.fr)



**Mardi 16 déc. - 19h15**

**Pratique pour initiés**

Les Insolites  
Les ateliers des capucins - Brest

**Dimanche 21 déc. - 10h**

**Initiation méditation**

Salle Prat Per - Lannilis

et sur le site dès le 1er : des défis pour s'engager, des vidéos - Le 21 déc. : des méditations en direct.