



# ATELIER LA PLEINE PRÉSENCE ET LE BONHEUR

## PAR MAI COSMA

Venez découvrir la pleine présence à travers :

- La présentation de mon livre “sur le chemin du bonheur avec la pleine présence”
- Des pratiques simples et profondes pour cultiver la paix intérieure et améliorer votre bien-être au quotidien.

Rejoignez-nous pour cette expérience apaisante et gratifiante !

## POURQUOI PARTICIPER ?

- Apprenez des **pratiques simples** pour améliorer votre **bien-être**
- Découvrez **des outils** pour **gérer le stress** au quotidien
- Moment de **détente et de reconnexion à soi-même**
- Passez un moment **agréable** de **partage authentique**

 **DATE**

Le jeudi 3 avril 2025

 **HEURE**

De 18h à 20h

 **LIEU**

Boutique Freak ☐  
Rue du Four 9, Yverdon

 **TARIF**

Libre

RÉSERVEZ VOTRE PLACE  
DÈS MAINTENANT SUR :  
[www.maicosma.com](http://www.maicosma.com)

OU PAR TÉLÉPHONE  
078 720 0399 (Sabrine)