



ASCE 69

couleur passion

Méditation en pleine conscience

Nouveauté de la saison 2026-2027

Présentation

A partir du **lundi 14 septembre 2026**, une nouvelle activité dédiée à la méditation de pleine conscience et à la respiration **associant des exercices de yoga, qi gong, auto-massages** est proposée chaque lundi à **17h sur le site de Bron**, dans le local de l'ASCE 69.

Cette initiative vise à offrir un temps hebdomadaire de **45 minutes**, de recentrage, de calme et de détente accessible à toutes et tous. A travers des pratiques guidées de méditation de pleine conscience, les participants pourront explorer des outils simples pour mieux gérer le stress, améliorer leur concentration et cultiver un mieux-être au quotidien.

Les séances auront lieu dans un cadre bienveillant et propice à la détente grâce à l'intervention précieuse d'une professeur diplômée, [Goshia Pousthomis](#).

Lieu

Local associatif ASCE 69 de Bron – Cité des Mobilités – 25 Avenue François Mitterrand – 69500 BRON.

Tarifs

| | |
|---|---|
| Forfait trimestriel 10 séances | Adhérent actif / retraité : 40 € <i>(dont participation de l'ASCE 69 = 10 € par personne)</i> |
| | Adhérent extérieur : 50 € |

Pratique

Séance découverte gratuite : lundi 14 septembre 2026 à 17 h.
Les cours se déroulent ensuite chaque lundi de 17h00 à 17 h 45.

Interruption des cours pendant les vacances scolaires.



Inscriptions **jusqu'au 28 septembre 2026**

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter : Charlotte MOUCHON — vice-présidente culture au sein de l'ASCE 69 — charlotte.mouchon@cerema.fr



ASCE 69

couleur passion

Méditation en pleine conscience

Bulletin d'inscription 2026-2027 (à compléter et à renvoyer avec votre règlement)

Nom et prénom de l'adhérent ASCE 69 :

Numéro de carte ASCE 69 :

Service :

Nom du participant à l'activité (si différent de l'adhérent) :

Lien avec l'adhérent : conjoint enfant

Numéro de téléphone portable :

Courriel (obligatoire) :

Adresse personnelle (obligatoire, pour faciliter les éventuels remboursements)

J'accepte que l'ASCE 69 collecte et utilise mes données personnelles renseignées dans ce bulletin d'inscription dans le cadre de l'organisation de ses activités pour la saison 2026-2027. Ces données seront détruites au 30 novembre 2028, date à laquelle le bilan moral et financier des activités 2027 de l'ASCE 69 sera finalisé.

A tout moment, vous avez la possibilité de demander l'effacement de ces données.

Pour cela, veuillez en faire la demande explicite auprès de Charlotte Mouchon : charlotte.mouchon@cerema.fr.

| | | |
|---|--|--------|
| Forfait trimestriel 10 séances | Adhérent actif / retraité : 40 € (dont participation de l'ASCE 69 = 10 € par personne) |€ |
| | Adhérent extérieur : 50 € |€ |

Le règlement peut se faire en chèque-vacances ou en chèque bancaire à l'ordre de l'ASCE 69.

L'abonnement est ferme et définitif.

Nous vous remercions de séparer le paiement de l'adhésion à l'ASCE 69 de celui de l'activité théâtre.

Inscription

Votre bulletin d'inscription et votre règlement sont à envoyer à Charlotte MOUCHON – Cerema – casier ASCE 69 – 25 Avenue François Mitterrand - 69500 BRON.

Inscriptions **jusqu'au 28 septembre 2026**

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter :

Charlotte MOUCHON — vice-présidente culture au sein de l'ASCE 69 — charlotte.mouchon@cerema.fr