**Fiche de renseignements - PORTEURS d’initiatives de SOLIDARITES sociales, économiques, artistiques, culturelles du territoire Coutances mer et bocage en période de confinement**

**Nom de l’initiative : Médit’en ligne**

**Thématique(s) : Méditation de Pleine Conscience**

**Porteur de l’initiative :** Laurence Voisin

**Organisme :** Association Sérénité & Pleine Conscience

**Publics cibles :** adultes (voire possibilité adolescents ou enfants si demande, sur d’autres créneaux)

**Lieux de l’initiative :** en ligne

**Période / Dates / fréquences :** le soir à 19h, du lundi au vendredi

**Déroulement :** séances de méditation pleine conscience. Ouvert à tous (expérimentés ou débutants). Gratuit. Durée 30 mn. En direct et en ligne (via Zoom)

Les dates sont confirmées par mail au fil des semaines en fonction de mes horaires de travail (je suis infirmière au C.H)

Les personnes intéressées reçoivent le lien de connexion sur simple demande par mail et participent ensuite sans inscription spécifique aux séances (sans engagement…)

**Acteurs déjà mobilisés :** ces séances ont débuté le 23 mars et regroupent entre 25 et 40 personnes tous les soirs

**Autorisations nécessaires (lesquelles, obtenues ou non…) :** 0

**Coordonnées de la personne à contacter :** Laurence Voisin, 06 88 47 85 60

mail : [serenite.pleineconscience@gmail.com](mailto:serenite.pleineconscience@gmail.com)

<https://www.facebook.com/Serenite.PleineConscience.MBSR.Manche/>