



ÉCOLE
OCCIDENTALE DE
MÉDITATION

Certificat d'introduction à la méditation

Le présent document atteste que

Nathalie Le Duff

a suivi les trois stages :

Stage 1 - la méditation de Pleine présence (*mindfulness*)

Stage 2 - avoir Confiance en la vie

Stage 3 - découvrir et pratiquer la Bienveillance

Signature

Date 27 Octobre 2020