

# Rencontre : Gaëlle Piton, sophrologue

Samedi 15 avril

Atelier de découverte de la sophrologie et de méditation avec Gaëlle Piton, suivi d'un temps d'échange autour de ses ouvrages et d'une séance de dédicace.

Gaëlle Piton est l'auteur de « J'arrête de trop cogiter : 21 jours pour transformer ses pensées parasites », « Et si l'on faisait un pas de côté ? », « Le Grand guide de la sophrologie au quotidien » et « La méditation, c'est la vie ! »



Médiathèque Marguerite Duras  
15 avril • 15h

Atelier  
**SOPHROLOGIE**  
avec Gaëlle Piton

Photo : Laure Villain

**Atelier découverte de la sophrologie**  
**Temps d'échange autour de ses**  
**4 ouvrages et séance de dédicace**

Réservation : 01 30 40 44 61  
mediatheque@ville-bessancourt.fr

Bessancour! En partenariat avec la librairie de Taverny

Le grand guide de la sophrologie au quotidien  
J'arrête de trop cogiter !  
Et si l'on faisait un pas de côté ?  
La méditation, c'est la vie !

## Coordonnées

Médiathèque

95550

Bessancourt

95550

Bessancourt

Infos pratiques

- Médiathèque
- 15h
- Gratuit / Tout public
- Réservation en ligne / [mediatheque@ville-bessancourt.fr](mailto:mediatheque@ville-bessancourt.fr)
- Réservation : 01 30 40 44 61