

Gérer les émotions et le stress par la Pleine Conscience



Cycles Automne 2022 à Floreffe

« Dé-Stress en Pleine Conscience »

Un cycle représente un entraînement progressif alternant des exercices en petit groupe durant les séances et une pratique à domicile. Il comprend **8 séances hebdomadaires de 2h** et est donné par une psychologue formée à la pleine conscience.

Le nombre de places est limité pour plus de sécurité.

Prix du cycle : **160 Euros** (8 x 2h)

- **Cycle Automne 1 – mardi soir de 17h à 19h**

Les mardis 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, et 29/11

- **Cycle Automne 2 – mercredi matin de 9h30 à 11h30**

Les mercredis 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23 /11 et 30/11

Lieu : 14 b rue de Sovimont à 5150 Floreffe

Instructrice : Pascale ROELS, psychologue et instructrice formée à l'ULB – Certificat d'Université à la Pleine Conscience – Mindfulness

Pour toute information : 0477 78 74 45

Calendrier des activités sur le site :
<https://www.be-change.be>