

PLEINE CONSCIENCE & VITALITE

Programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Les mercredis de 19h30 à 22h au centre Les Magnolias sur Woluwe-Saint-Pierre



"Par ce cycle de pleine conscience, je suis entrée dans un mouvement d'ouverture et j'observe déjà l'impact que cela a sur mon quotidien. J'ai vraiment apprécié de vivre cette étape apaisante et importante de ma vie." Anne

"Le cycle est comme une énorme bouffée d'air frais dans un emploi du temps souvent surchargé. En apprenant à m'écouter, à m'arrêter et à profiter de l'instant présent, j'ai découvert une force bienveillante et insoupçonnée." Maïté

Pour quoi ?

Répondre à un véritable besoin de notre époque hyperactive en ouvrant notre présence à une dimension calme et harmonieuse

Être présent à soi et au monde car il n'existe qu'un seul et unique soi là maintenant

Favoriser la bienveillance, apporter plus d'équilibre, de bien-être, de sérénité et d'énergie

Partager ce qu'il y a de meilleur en nous pour occuper joyeusement sa place

Cycle MBSR automne-hiver 2019

9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, journée en silence le 24/11

Cycle MBSR hiver-printemps 2020

5/2, 12/2, 19/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4 et 22/4, journée en silence le 15/3

Séances de suivi, approfondissement

Soirées 6/5/2020, 13/5/2020 et journée en silence du 10/5/2020

Formateur

Jean-Marie Duval, instructeur Pleine Conscience - MBSR, diplômé à l'ULB avec Claude Maskens et Fabienne Bauwens, coach spécialisé dans la gestion du stress, le burnout et le leadership

Comment ?

Entraînement progressif scientifiquement validé

Pratiques de méditation couchée, assise, debout, marchée et en mouvement

Ouverture à de nouvelles attitudes comme le non-jugement, l'acceptation, le lâcher prise

Partage de l'expérience avec le groupe et l'instructeur, apports théoriques et outils concrets

8 séances hebdomadaires de 2h30 + 1 journée de silence

270 € pour un cycle MBSR et 60 € pour les séances de suivi et approfondissement

Séance d'information

Mercredi 25 septembre 2019 - 19h30,

Les Magnolias, rue Mareyde 35, 1150 WSP

Mercredi 22 janvier 2020 - 19h30,

Les Magnolias

Venez nombreux, entrée gratuite !

Contactez moi au +32 474 86 95 24

jmpduval@gmail.com ou sur

