

PLEINE CONSCIENCE & VITALITE

Programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Les jeudis 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 et anxigène 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 et la résilience, apporter plus d'équilibre, de bien-être et d'énergie
Partager ce qu'il y a de meilleur en nous pour occuper sereinement sa place

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
Petit groupe pour assurer un suivi personnalisé et le respect des mesures liées à la distanciation sociale

Cycle PC & Vitalité - MBSR printemps 2022

Le 28 avril, les 5, 12, 19, 26 mai, et
les 2, 9, 16 juin 2022
Et un journée en silence le dimanche
22 mai 2022



la
**Pleine Conscience
Vivante**

Formateur

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

Quand? Où? Prix?

Les mercredis en soirée à 19h30
Les Magnolias, rue Mareyde 35, 1150 WSP
325€ (TTC - TVA comprise) pour l'entièreté
du cycle PC&V - MBSR

Venez nombreux et contactez-moi
+32 474 86 95 24

jmpduval@gmail.com ou sur

