

Si vous en avez marre de vos ruminations et de vos inquiétudes quotidiennes ...

alors, rejoignez notre atelier !

Objectifs : comprendre et cultiver votre sérénité intérieure

Cet espace-temps bienveillant et confidentiel est dédié à la compréhension des mécanismes des ruminations et des scénarios catastrophes qui vous envahissent. Pourquoi se maintiennent-ils ? Comment tolérer l'incertitude ? Comment me dégager de ces pensées ?

Au cours de 8 séances de 2 heures, sur une base de théorie, d'exercices et d'outils concrets, nous vous accompagnons progressivement au fil des séances à cheminer vers plus de sérénité.

Chaque participant s'engage pour le cycle complet.

Quand ? Les vendredis de 9h45 à 11h45

OCTOBRE : 4, 11 & 18 | NOVEMBRE : 8, 15 & 29 | DECEMBRE : 6 & 13

Où ? Grand'Route 28, 1428 Braine-l'Alleud - Centre Médical de Lillois

Modalités ? Séance individuelle préliminaire

Le tarif se veut accessible, dans le cadre des initiatives du réseau107BW



Organisatrices

Coralie Archambeau, psychologue clinicienne

Cyrielle Ristagno, psychologue clinicienne

Informations

0479 24 27 00 - coraliearchambeau-psy@outlook.com

