

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 Lundis de 9h45 à 11h45

NOVEMBRE : 18 & 25 | DECEMBRE : 9 & 16 | JANVIER : 6, 13, 20 & 27

Où ? Rue du Bois du Foyau 78 à 1420 Braine-le-Château - Cabinet Médical Le Foyau

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

