

Apprivoiser le stress et les émotions

en pratiquant la méditation
pleine conscience.



Cet atelier vous propose d'apprendre à mieux gérer le stress, les émotions, les pensées difficiles, l'anxiété, les douleurs chroniques, les troubles du sommeil grâce à la méditation pleine conscience.

Nous vous proposons de vous familiariser à la méditation durant cet atelier de 8 séances et de pratiquer chez vous afin d'en retirer les bénéfices sur du long terme. Nous fournirons des outils pour sortir de vos automatismes et être plus présent à votre propre vie.

Quand?

Les mardis de 10h30 à 12h : 1/10, 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12.

Où?

Au centre médical de Lillois, Grand Route 28, 1428 Lillois.

Modalités

- Rencontre individuelle préliminaire.
- Groupe d'environ 10 personnes.
- Chaque personne s'engage pour le cycle complet de 8 séances.
- Le tarif se veut accessible dans le cadre des initiatives du Réseau 107BW.

Animateurs

- Dr. Anne Magotteaux, Instructeur qualifié « Mindfulness-Based Stress Reduction ».
- Coralie Archambeau, psychologue clinicienne.

Contact: coraliearchambeau-psy@outlook.com ou +32 479 24 27 00