SE RESSOURCER ET RECHARGER SES BATTERIES, C'EST INDISPENSABLE POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Adresse de l'activité : Donat Masson 22 - 5070 Fosses-la-Ville

Informations : communication@aidants.be - www.semaineaidantsproches.be

E-mail : rml@cegeno.be

Téléphone : 0496/92.97.29

Date de début : 2023-10-04

Heure de début : 14:00

Tout au long de notre vie, nous rencontrons d'inévitable problèmes, auxquels nous avons tendance à faire face par des réactions de stress engendrant en colère, tristesse, découragement et autres émotions douloureuses.

La Pleine Conscience nous permet de prendre du recul, nous aide à appréhender ces situations potentiellement stressantes avec lucidité, afin de répondre plus efficacement et sans nous épuiser… La méditation nous invite à ralentir le rythme, à offrir des moments de pause tente à notre corps qu'à notre esprit en nous libérant de la tyrannie de nos pensées envahissante, à apprivoiser la sérénité intérieure en s'ouvrant à l'expérience de l'instant présent.

Comment ? Atelier collectif d'initiation à la Pleine Conscience – Max 8 personnes

Quand ? Deux mercredi/mois d'octobre à décembre 2023 de 14 heures à 16h (participation recommandée aux 5 séances). Vous pouvez aussi vous inscrire pour une prochaine session si vous n'êtes pas disponibles à cette période.

Combien ? 2,50 euros par séance.

Avec qui ? *Véronique CORDEMANS* (psychologue) et le ***RML CEGENO***.

Où ? Centre culturel (Espace Winson), rue Donat Masson 22 - 5070 Fosses-la-Ville