

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (PROGRAMME DE 8 SÉANCES)

L'ENTRAÎNEMENT AU LÂCHER-PRISE DES ÉMOTIONS ET DES CONSIDÉRATIONS INTÉRIEURES GRÂCE À LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE : POUR UNE MEILLEURE SANTÉ, DES RELATIONS HARMONIEUSES ET LA RÉUSSITE DANS LA VIE PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

SÉANCES D'INFORMATION

Les JEUDIS **17/08** et **14/09** à **19h00** dans le **restaurant de l'hôpital de Mons - Site Constantinople**. **Gratuit pour le personnel d'Helora**.

PROGRAMME 2023

Tous les vendredis du **22/09** au **17/11** de **19h00** à **22h00**.

⚠ Excepté le vendredi **06/10**.

ATELIER DE L'ESSENTIEL

Tous les **MARDIS** de **19h00** à **21h00** : Pratiques méditatives et cours théoriques. Ateliers destinés aux personnes ayant suivi un programme de pleine conscience ou ayant une bonne connaissance de la pratique méditative.



OÙ ?

Restaurant de l'hôpital de Mons (-1) Site Constantinople,
Av. Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons.

INSCRIPTIONS

Hôpital de Mons - Site Constantinople - Accueil
- Av. B. de Constantinople 5, 7000 Mons
+32(0)65/38.55.12 - accueil.mons@jolimont.be

TARIF : 290€

INSTRUCTEURS EN MINDFULNESS



Dr Abdelhamid LALAOUI

Instructeur Certifié en Méditation de Pleine Conscience et Yoga

☎ +32(0)477/13.35.24

✉ Abdelhamid.LALAOUI@jolimont.be



M^{me} Nathalie JEUNIAUX

Instructrice en Méditation de Pleine Conscience pour enfants et adolescents et YOGA

✉ Nathalie.JEUNIAUX@jolimont.be