

Méditation de Pleine Conscience
Automne 2019
Assesse



**Apprivoiser le stress et les émotions
par la méditation de pleine conscience**
selon le programme **MBSR**
(Mindfulness Based Stress Reduction)

Cycle Automne 2019 : 8 jeudis soir
du 3 octobre au 12 décembre + une journée
Séance d'info sur le cycle : jeudi 12 septembre
à 18h30



Dates:

Les jeudis soir : 3 ; 10 ; 17 ; 24 octobre - 21 ; 28 novembre - 5 ;
12 décembre de 18h30 à 21h (21h30 pour les séances 1 et 8).
+ une journée d'intégration le samedi 30 novembre.

Prix:

275 euros pour le cycle, la journée d'intégration, le syllabus.
Intervention de certaines mutuelles.

Session assurée par :

Anne-Françoise Bruwier (psychologue-psychothérapeute)
certifiée pour l'enseignement du programme MBSR (ULB,
faculté de Médecine, certificat d'Université à la Pleine
Conscience).

Lieu:

Assesse. Maison Rurale (ancien couvent) Rue Jaumain, 15.

Séance d'information:

Jeudi 12 septembre à 18h30 à la Maison Rurale. Merci de s'y
inscrire. Nécessité d'y participer pour pouvoir s'inscrire au
programme. Si vous êtes dans l'impossibilité d'y participer, une
entretien est possible.

Inscriptions et infos:

af.bruwier@gmail.com
afbruwier.be
0474/73.78.63

"La méditation de Pleine Conscience, c'est l'art de porter son
attention sur le moment présent de façon intentionnelle et sans-
jugement". "C'est simple mais ce n'est pas facile." J. Kabat-Zinn,
fondateur du programme MBSR
C'est pourquoi j'aurai plaisir à vous guider dans cette découverte.