

*Stress ? Anxiété ? Réactions impulsives ?
Pensées envahissantes ? Ruminations ? Insomnies ?
Peur de retomber dans la dépression ou la consommation ?
Difficulté à vivre la douleur ou la maladie chronique ?*



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

Avec Brigitte Pire et Farida Boujraf, psychologues

✓ OÙ ?

Centre culturel et sportif de Virton
• Cour Marchal 8 6760 VIRTON

✓ QUAND ?

Huit mardis de 18H À 20H
• Septembre 2026 : le 29
• Octobre : les 6, 13, 20, 27
• Novembre : les 3, 10, 17

✓ INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Entretien préliminaire (gratuit) sur
rendez-vous.

Téléphone : 0498 122 133

Email : brigitte.pire@live.be

✓ CONDITIONS

Être affilié à une mutuelle belge

S'engager à participer aux huit
séances et à s'entraîner à domicile
durant le cycle.

Quote-part personnelle de 2,50€ par
séance, soit 20€ pour le cycle complet

✓ QU'EST CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

C'est une attitude qui consiste à aborder l'évènement, le
moment présents en observant sans jugement tout ce qui
se passe en nous (pensées, émotions, sensations) et
autour de nous.

✓ EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME ?

Grâce à des pratiques guidées de méditation suivies
d'échanges, nous apprenons à :

- Développer la curiosité et la bienveillance envers
nous-mêmes (et les autres)
- Porter attention au moment présent sans nous
laisser distraire par le passé ou le futur
- Reconnaître et accepter nos pensées et nos émotions
telles qu'elles sont, sans les juger
- Répondre aux évènements d'une manière qui nous
satisfait et qui correspond à nos valeurs plutôt que
réagir de manière automatique selon nos vieux
schémas