

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

BRIGITTE PIRE ET MARIE CECILE BRUN, PSYCHOLOGUES

✓ OÙ?

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

✓ QUAND?

HUIT MARDIS DE 18H À 20H
• SEPTEMBRE : 23 , 30
• OCTOBRE : 7, 14, 21, 28
• NOVEMBRE : 11,18

✓ INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

• Séance d'information : le mardi 9
septembre à 18h
Ou entretien préliminaire (gratuit) sur
rendez-vous.
• Téléphone : 0498 122 133
• Email : brigitte.pire@live.be

✓ CONDITIONS

- Etre 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 approche qui consiste à vivre pleinement le moment
présent 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
- Accepter nos pensées et nos émotions telles qu'elles
sont, sans les juger
- Répondre aux évènements d'une manière qui nous
satisfait et correspond à nos valeurs plutôt que réagir de
manière automatique selon nos vieux schémas

« On ne peut arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer »
(Swami Satchitananda)