

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'ENTRAINEMENT 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

- FEVRIER : 10, 17, 24
- MARS : 3, 10, 17, 24, 31

✓ INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

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 événements 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)