

*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 Nicolas Bartiaux, psychologues

**Où ?** Au Centre culturel et sportif de Virton, à la Cour Marchal, 8  
6760 VIRTON

**Quand ?** Huit mardis de 18h à 20h, entre le 17 septembre et le 19  
novembre 2024

**Conditions :**

- Être affilié à une mutuelle belge
- S'engager à participer à chacune des huit séances et à s'exercer à la maison

**Informations et inscriptions :** 0498 122 133

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