



être présent • répondre avec bienveillance • voir en profondeur

Soirée d'introduction au cours de pleine conscience Samedi 16 février 2019 à 19h30



Êtes-vous curieux de savoir ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle pourrait apporter à votre vie ?

Nous vous présenterons la pleine conscience et expérimenterez une pratique simple que vous pourrez appliquer immédiatement dans votre quotidien. Un moment de partage et de questions-réponses est prévu en fin de présentation.

Vous aurez également une vue d'ensemble du **module 1 : être présent**. Ce module offre une expérience profonde et personnelle de la pratique de la pleine conscience. Il est idéal pour les débutants comme pour ceux ayant déjà une expérience de la pleine conscience et souhaitent développer leur pratique. Il permet aux participants d'établir une pratique quotidienne efficace et régulière qui aide l'esprit à se poser et à se stabiliser. **Il se déroule en 4 week-ends de mars à décembre 2019.**

Vous pouvez régler et participer au premier **week-end d'introduction les 16 et 17 mars** avant de décider si vous souhaitez vous engager pour l'ensemble des quatre week-ends du cours de pleine conscience.

Nous aurons plaisir à vous accueillir à cette soirée de présentation, ou au 1er week-end d'introduction en mars,

Annick Nevejan,

Formatrice à la Mindfulness Association UK / Mindfulness Association Belgium