

# PROGRAMME MBSR

Sessions du **30 janvier** au **27 mars 2019** à **Arlon**

Séance d'**information**

11

JAN.

DE 20H00 À 21H30

DE 9H30 À 12H30

30

JAN.

**Séance 1**

La respiration et le moment présent

**Séance 2**

Le corps et les moments agréables

06

FEV.

DE 10H À 12H30

DE 10H À 12H30

13

FEV.

**Séance 3**

Les limites et les moments désagréables

**Séance 4**

Le stress et les réactions

20

FEV.

DE 10H À 12H30

DE 10H À 12H30

27

FEV.

**Séance 5**

Répondre au lieu de réagir

**Séance 6**

Communication

13

MAR.

DE 10H À 12H30

DE 9H30 À 16H30

17

MAR.

Journée de **pratique**

**Séance 7**

Influence personnelle

20

MAR.

DE 10H À 12H30

DE 9H30 À 13H00

27

MAR.

**Séance 8**

Vision personnelle

La présence active à toutes les séances est essentielle. Les participants s'engagent en outre à pratiquer chaque jour la méditation à domicile à l'aide d'enregistrements pendant 40 min à une heure. Un manuel est donné pour enrichir la réflexion personnelle tout au long du programme.



Be Mindful | BY QUALIA CONSULTING

