

SOUTIEN À LA PRATIQUE

Cycle de 4 séances du **5 septembre** au **5 décembre** 2018 à **Arlon de 9h30 à 11h**
Ecole de danse Sophie Gobert - Parc des Expositions

Ce programme de soutien à la pratique comprend toutes les pratiques telles qu'enseignées dans le programme MBSR: scan corporel, yoga en pleine conscience, méditation assise, méditation marchée. Les séances seront rythmées par de la pratique formelle et des moments d'échanges autour de la pratique et de la pleine conscience dans le quotidien.



Les séances sont ouvertes à toute personne ayant suivi un cycle MBSR, MBCT ou tout autre initiation à la pleine conscience. Le prix est de 120 euros pour les 4 séances. Le matériel est mis à disposition. Le cycle sera lancé sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Renseignements et inscriptions sur www.bemindful.lu.



Be Mindful | BY
QUALIA
CONSULTING