

# PROGRAMME MBSR

Sessions du 2 **octobre** au 4 **décembre** 2018 à **Luxembourg**

Séance d'**information**

20  
SEP.

DE 20H00 À 21H30

DE 9H30 À 12H30

2  
OCT.

**Séance 1**

La respiration et le moment présent

**Séance 2**

Le corps et les moments agréables

9  
OCT.

DE 10H À 12H30

DE 10H À 12H30

16  
OCT..

**Séance 3**

Les limites et les moments désagréables

**Séance 4**

Le stress et les réactions

6  
NOV.

DE 10H À 12H30

DE 10H À 12H30

13  
NOV.

**Séance 5**

Répondre au lieu de réagir

**Séance 6**

Communication

20  
NOV.

DE 10H À 12H30

DE 9H30 À 16H30

25  
NOV.

Journée de **pratique**

**Séance 7**

Influence personnelle

27  
NOV.

DE 10H À 12H30

DE 9H30 À 13H00

4  
DEC.

**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

