

PROGRAMME MBSR

Sessions du 2 **octobre** au 4 **décembre** 2018 à **Howald (Mein Raum)**

Séance d'**information**

25
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

5
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

