

PROGRAMME MBSR

Sessions du **11 janvier** au **28 mars** 2018 à **Arlon**

Séance d'**information**

11
JAN.

DE 20H00 À 21H30

DE 9H30 À 12H30

31
JAN.

Séance 1

La respiration et le moment présent

Séance 2

Le corps et les moments agréables

7
FEV.

DE 9H30H À 12H00

DE 9H30 À 12H00

21
FEV.

Séance 3

Les limites et les moments désagréables

Séance 4

Le stress et les réactions
automatiques

27
FEV.

DE 17H00 À 19H30

DE 9H30 À 12H00

7
MAR.

Séance 5

Répondre au lieu de réagir

Séance 6

Communication

14
MAR.

DE 9H30 À 12H00

DE 9H30 À 16H30

18
MAR.

Journée de **pratique**

Séance 7

Influence personnelle

21
MAR.

DE 9H30 À 12H00

DE 9H30 À 12H30

28
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

