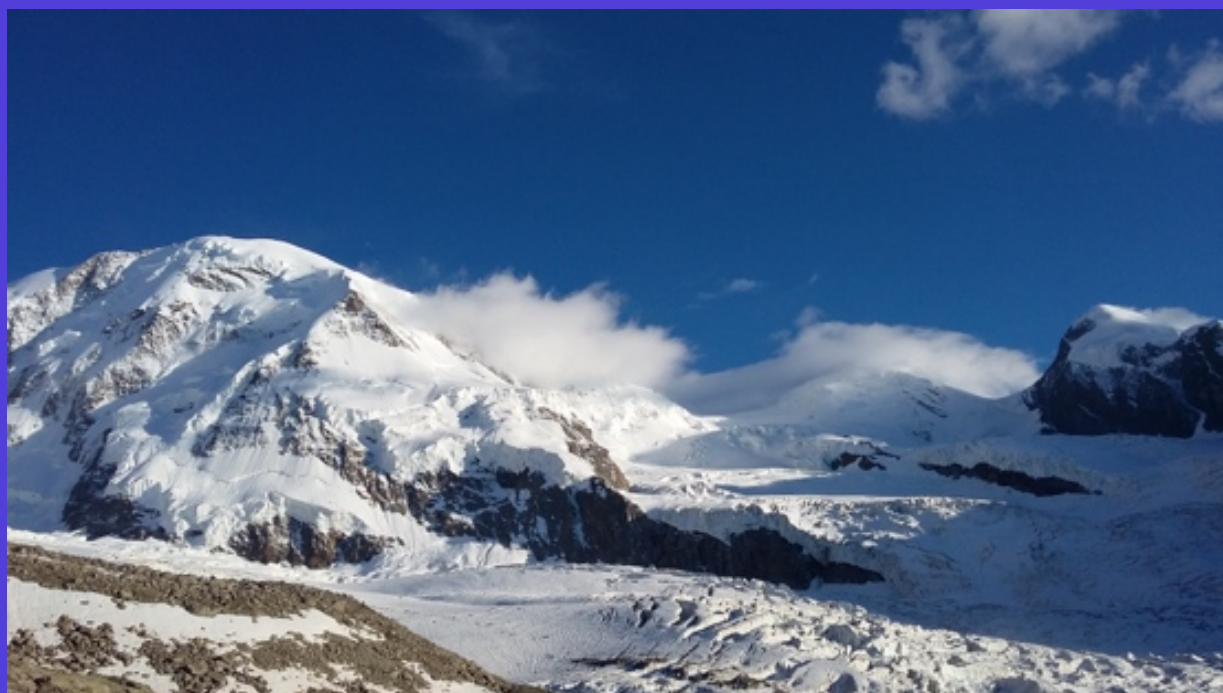


Offrez-vous 8 séances de Plaine Conscience (Mindfulness)

Nous vous proposons d'expérimenter ou de poursuivre votre expérience de la pleine conscience en groupe (max 10 personnes) pendant 8 séances.

Programme adapté du MBCT (Segal, Teasdel, Williams) et du MBSR (Kabat Zinn)



Nous vous invitons à ... prendre un temps pour vous, pour ...

- Accueillir ce qui est là (de l'agréable au douloureux)
- Prendre le temps de se centrer, de se connecter
- Aller à la rencontre de soi-même, de ses pensées, de ses émotions, de ses sensations
- Etre dans la pleine présence, dans la conscience de l'instant
- Expérimenter la bienveillance
- Faire face aux événements de vie et mieux gérer le stress

8 séances de Pleine Conscience (Mindfulness)

Lieu : Bulle, Grand Rue 35
Cabinet-Naissances

(en dessus de la Coop)
Proche de la gare
Proche du parking du Marché



Agenda et durée : samedi matin de 8h30 à 10h30
8 séances, 1x/semaine durant 2 mois

Prochaines dates : 6-13-20-27 octobre, 3-10-17-24 novembre 2018

Prix : 480.- pour les 8 séances
(bons cadeaux possibles)
Avec entretien téléphonique préalable et matériel à disposition

Les animatrices : Daisy Joye, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP
Mariane Chassot, psychologue FSP

Informations et inscriptions : Daisy Joye
Tél : 077 521 99 59
e-mail : info@cabinet-perspectives.ch