



SOUTIEN A LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

www.espace-emergence.ch

CYCLE AOÛT-DECEMBRE 2017

Ce cycle s'adresse à vous qui avez expérimenté le programme MBSR ou MBCT et qui souhaitez retrouver les procédés (eh oui, on peut les avoir perdus 😊), rafraîchir et entretenir la pratique méditative assise et la présence attentive au quotidien.

Ces rencontres régulières en groupe sont motivantes, elles facilitent l'entretien d'une pratique quotidienne. Elles soutiennent votre engagement dans une démarche de réduction du stress et/ou de développement d'une présence bienveillante dans la relation à soi et au monde.

Les séances se déroulent à l'Espace Emergence, ch. des Perdrix 20, 1950 Sion :

- **Le mardi après-midi de 14h15 à 15h45**

ou

- **Le mardi soir de 19h30 à 21h**

29 août - 12 sept. – 26 sept. – 10 oct. – 24 oct. – 7 nov. – 21 nov.- 5 déc. – 19 déc.-

Coût : CHF 230.- pour le cycle ou CHF 30.- par séance

Il est demandé de s'inscrire par avance par mail

Coordonnées bancaires :

IBAN CH 33 8057 2000 0101 2356 0

CCP Raiffeisen Sion et Régions 12-82-4

Bénéficiaire Corine Roh, 1964 Conthey

BIC (Swift) 22572

Clearing : 80572

Contact : mbsr@espace-emergence.ch