



## SOUTIEN A LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

[www.espace-emergence.ch](http://www.espace-emergence.ch)



### CYCLE DE RENCONTRES AVRIL-JUIN 2019

Un cycle pour revisiter tout au long des séances les différentes pratiques de pleine conscience telles qu'enseignées dans le programme MBSR ou d'autres approches méditatives contemporaines.

Afin de faciliter l'entretien d'une pratique quotidienne et de favoriser le développement d'une présence attentive, bienveillante dans la relation à soi et au monde, dans ces rencontres en groupe,

- Nous pratiquons ensemble
- Nous échangeons sur la pratique
- Nous abordons un thème en lien avec la pratique de la pleine conscience qui sera alimenté par nos échanges, vos expériences de vie, votre pratique et parfois par un texte.

**Le mardi soir de 19h30 à 21h**

**ou**

**le jeudi après-midi de 14h30 à 16h**

**Avril : 2 – 16**

**Avril : 4 – 18**

**Mai : 7 – 21**

**Mai : 9 – 23**

**Juin : 4 – 18**

**Juin : 6**

Coût : CHF 150.- pour le cycle ou CHF 30.- par séance

Il est demandé de s'inscrire par avance en donnant vos coordonnées auprès de votre instructrice Corine ROH Bouduban

par mail : [mbsr@espace-emergence.ch](mailto:mbsr@espace-emergence.ch) ou par téléphone 079 280 90 91

Coordonnées bancaires :

**IBAN CH 33 8057 2000 0101 2356 0 / CCP Raiffeisen Sion et Régions 12-82-4**

**Bénéficiaire Corine Roh, 1964 Conthey**