



## SOUTIEN A LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

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



### CYCLE AUTOMNE 2019

### 2 séances/mois OCTOBRE-DECEMBRE

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.

Les 1ers et 3èmes **mardis** du  
mois de **19h30 à 21h**

**1-15.10 / 5-19.11 / 3-17.12**

ou

Les 1ers et 3èmes **jeudis** du  
mois de **14h30 à 16h**

**3-17.10 / 7-21.11 / 5-19.12**

#### Conditions de participation :

- Avoir déjà participé à un programme basé sur la pleine conscience de 8 semaines
- S'inscrire à l'ensemble du cycle

**Coût** : CHF 180.- pour le cycle **ou**

CHF 230.- pour le cycle et la journée en silence du 15 décembre 2019 (10h-17h)

**Paiement** : TWINT, sur place

ou virement bancaire IBAN CH 33 8057 2000 0101 2356 0 / CCP Raiffeisen Sion et Régions 12-82-4 /  
Corine Roh, 1964 Conthey

S'inscrire par avance en donnant vos coordonnées

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