



SOUTIEN A LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

www.espace-emergence.ch



CYCLE HIVER 2020 6 rencontres bi-mensuelles JANVIER-AVRIL

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 de 19h30 à 21h**

Janvier 21

février 4 – 18

mars 3 -24

avril 7

Les **jeudis de 09h30 à 11h**

Janvier 23

février 6 – 20

mars 5 -26

avril 9

Condition de participation :

Avoir déjà participé à un programme basé sur la pleine conscience de 8 semaines

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

CHF 200.- pour le cycle et la journée en silence du 8 mars 2020 (10h-17h)

Paiement : TWINT, cash

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

MERCI de s'inscrire par avance en donnant vos coordonnées

par mail : mbsr@espace-emergence.ch ou par téléphone **079 280 90 91**