

8 SEMAINES POUR APPRENDRE LA

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Une démarche de santé et de bien-être



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Protocole créé par le Dr Jon Kabat-Zinn au CFM, Center For Mindfulness de l'Université du Massachusetts, pour diminuer le stress et l'anxiété, gérer les douleurs et renforcer la capacité à vivre sereinement dans le présent. Ses bienfaits sont validés par la recherche scientifique.

Cycle MBSR

sur 8 semaines

Janvier - mars 2020

- lundi 19h30-22h

27 janvier - 3, 10, 17, 24 février - 2, 9, 16, 13 mars

OU

- mardi 09h30-12h

28 janvier - 4, 11, 18, 25 février - 3, 10, 17, 24 mars

journee 8 mars (10h-17h)

Informations sur le site
www.espace-emergence.ch
ou **079 280 90 91**

*Corine Roh, enseignante MBSR formée
par le CFM UMASS*