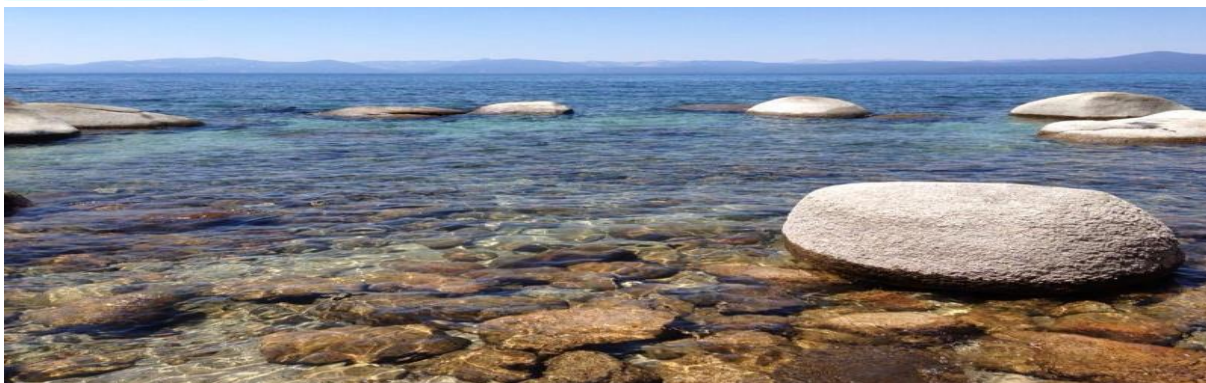




## SOUTIEN A LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

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



### 8 rencontres bi-mensuelles : Septembre -- Décembre 2020

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 mardis de 19h30 à 21h

*8 - 22 septembre*

*6 - 20 octobre*

*3 - 17 novembre*

*1 - 15 décembre*

#### Les jeudis de 09h30 à 11h

*10 - 24 septembre*

*8 - 22 octobre*

*5 - 19 novembre*

*3 - 17 décembre*

#### Condition de participation :

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

**Coût** : CHF 240.- pour le cycle ou CHF 35.- par soirée

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