



Automne 2024

Programme MBSR

Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience

Séance d'information : Jeudi 10 octobre 2024, 17h-18h45

8 semaines pour s'accueillir

1 séance par semaine,
le jeudi à 17h du 24 octobre au 19 décembre 2024

Vous vous sentez souvent stressé, anxieux ou sous l'emprise de vos émotions, vous souffrez de douleurs chroniques, vous êtes à la recherche d'une ressource pour faire face aux défis que la vie présente, vous n'avez pas envie de traverser l'existence en mode « pilote automatique ».

Vous souhaitez découvrir ou approfondir la manière dont la pleine conscience permet de contacter ses ressources internes, trouver des réponses nouvelles et prendre soin de la relation à soi, aux autres et au monde.

Ne pas jeter sur la voie publique

Véronique PRIN
Instructrice MBSR

ADMI

Association pour
le Développement
de la Mindfulness



BROWN
UNIVERSITY



En savoir plus : www.espace-ecoute.com

Si vous ne pouvez pas assister à la réunion
d'information merci de vous adresser
à veroniqueprin@espace-ecoute.com

Espace Ecoute Formation - 94, rue Julien Bodereau 72000 LE MANS - Tél. : 02 43 54 27 43
Association Loi 1901 - N° SIRET 432 680 700 00023 - APE 8559 B