



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (PROGRAMME DE 8 SÉANCES)

L'entraînement au lâcher-prise des émotions et des considérations intérieures grâce à la pratique de la pleine conscience : pour une meilleure santé, des relations harmonieuses et la réussite dans la vie professionnelle et familiale

SÉANCES D'INFORMATION

Le jeudi **26/01** à **19h00** dans la salle de pédiatrie (2)

Gratuit pour le personnel du groupe Jolimont

PROGRAMME 2023

Tous les vendredis du **17/02** au **07/04** de **19h00** à **22h00**

ATELIER DE L'ESSENTIEL

Tous les **MARDIS** de **19H00** à **21H00** : pratiques méditatives et cours théoriques

Ateliers destinés aux personnes ayant suivi un programme de pleine conscience ou ayant une bonne connaissance de la pratique méditative.

OÙ ?

Restaurant de l'hôpital de Mons (-1), Av. Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons

INSCRIPTIONS

Hôpital de Mons - Accueil - Av. B. de Constantinople 5, 7000 Mons
+32(0)65/38.55.12 - accueil.mons@jolimont.be

TARIF : 290 €

INSTRUCTEURS EN MINDFULNESS



Dr Abdelhamid LALAOUI
Instructeur Certifié en Méditation de
Pleine Conscience et Yoga
☎ +32(0)477/13.35.24
✉ Abdelhamid.LALAOUI@jolimont.be



M^{me} Nathalie JEUNIAUX
Instructrice en Méditation de
Pleine Conscience pour en-
fants et adolescents et YOGA
✉ Nathalie.JEUNIAUX@jolimont.be



www.jolimont.be