



Mercredi 13 janvier 2021
à 19h30 -Psys Ath

**« Gérer son stress et ses émotions
par la méditation de pleine conscience »**

Séance d'information gratuite de sensibilisation
à la Méditation de Pleine Conscience (« Mindfulness »)
par Anne MARREZ, Psychologue-Psychothérapeute;
Instructrice de Méditation de Pleine Conscience

Vous êtes tendus, stressés, anxieux?
Vous souffrez d'insomnies, de ruminations?
Vous voulez apprendre à vous poser
pour profiter de l'instant présent?

Venez découvrir comment cet outil peut vous aider!

Date : Mercredi 13 janvier 2021

Horaire : 19h30

Lieu : soit en présentiel rue du rivage 7

soit par zoom (en fonction de la situation sanitaire)

Gratuit

Renseignements et Inscriptions : Anne MARREZ,
anne.marrez@psys-ath.be ; 0478/645054