



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (PROGRAMME DE 8 SÉANCES)

ATELIER DE RÉGULATION DU STRESS

SÉANCE D'INFORMATION

Jeudi **15/04** à **19h00** dans le restaurant de l'hôpital de Mons (-1)

PROGRAMME 2021

Tous les vendredis du **30/04** au **18/06** de **19h00** à **22h00**

! Selon les circonstances de l'épidémie COVID les ateliers peuvent aussi se transformer en visioconférence. Le lien ainsi que les informations pratiques seront transmises par mail aux inscrits.

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

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