



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (PROGRAMME DE 8 SÉANCES)

Comment mieux vivre les événements et les situations difficiles qui nous arrivent grâce à l'entraînement à la méditation ?

SÉANCES D'INFORMATION

Les jeudis **04/08** et **08/09** à **19h00** dans le restaurant St Joseph
Gratuit pour le personnel du groupe Jolimont

PROGRAMME 2022

Tous les vendredis du **16/09** au **04/11** 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 € - 10%

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