



PÔLE HOSPITALIER  
JOLIMONT



# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (PROGRAMME DE 8 SÉANCES)

## ATELIER DE RÉGULATION DU STRESS

### SEANCE D'INFORMATION

Les jeudis **6/01** et **20/01** à **19h00** dans le restaurant de l'hôpital de Mons

### PROGRAMME 2022

Tous les vendredis du **28/01** au **18/03** 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](mailto: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](mailto:Abdelhamid.LALAOUI@jolimont.be)



M<sup>me</sup> Nathalie JEUNIAUX  
Instructrice en Méditation de  
Pleine Conscience pour en-  
fants et adolescents et YOGA  
✉ [Nathalie.JEUNIAUX@jolimont.be](mailto:Nathalie.JEUNIAUX@jolimont.be)



[www.jolimont.be](http://www.jolimont.be)