



GROUPE
JOLIMONT

Siège social

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

Mindfulness

☎ 065 38 55 12



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

Hôpital de Jolimont

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

☎ 064 23 30 11

Hôpital de Lobbes

📍 Rue de la Station 25
6540 Lobbes

☎ 071 59 92 11

Hôpital de Mons

📍 Avenue Baudouin
de Constantinople 5
7000 Mons

☎ 065 38 55 11

Hôpital de Nivelles

📍 Rue Samiette 1
1400 Nivelles

☎ 067 88 52 11

Hôpital de Tubize

📍 Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize

☎ 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

📍 Rue des Chauffours 27
7300 Boussu

☎ 065 38 55 11



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ATELIER DE RÉGULATION DU STRESS

Hôpital de Mons

Cycle hiver 2022

SÉANCE D'INFORMATION

Jeudi 6/01 à 19h00 et jeudi 20/01 à 19h00 dans le restaurant de l'hôpital de Mons (-1)

PROGRAMME 2021

19H00 à 22H00

Vendredi 28/01

Vendredi 04/02

Vendredi 11/02

Vendredi 18/02

Vendredi 25/02

Vendredi 04/03

Vendredi 11/03

Vendredi 18/03

⚠ 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.

Malgré les problèmes physiques, relationnels ou professionnels, malgré les difficultés et l'agitation de la vie, il existe en chacun un espace de calme et de silence, dans lequel on peut contacter de meilleures solutions et trouver des forces de régénération grâce à la pratique de la Méditation.

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.

La méditation est une pratique qui nous relie à l'essence profonde de notre être, au contact avec la source de nos propres forces de vie et de notre sagesse intérieure.

OÙ ?

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

PRÉCAUTIONS

Merci de respecter les règles d'hygiène.
Port du masque et désinfection des mains obligatoires

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



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

