



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

MINDFULNESS

L'entraînement au lâcher-prise des émotions et des considérations intérieures grâce à la pratique de la pleine conscience : pour une meilleure santé, des relations harmonieuses et la réussite dans la vie professionnelle et familiale

Hôpital de Mons

Cycle hiver 2023

SÉANCES D'INFORMATION

Judi 26/01 à 19h00 dans la salle de pédiatrie (2)
Gratuit pour le personnel du groupe Jolimont

PROGRAMME 2023

De 19H00 à 22H00

Vendredi 17/02

Vendredi 24/02

Vendredi 03/03

Vendredi 10/03

Vendredi 17/03

Vendredi 24/03

Vendredi 31/03

Vendredi 07/04

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.

PRÉCAUTIONS

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

OÙ ?

Restaurant de l'hôpital de Mons (-1)
Avenue 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€

INSTRUCTEURS EN MINDFULNESS

- **D^r 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

