

**Bonjour à tous, voici l'info concernant mon prochain cycle "Plaine
Conscience" cordialement, Michèle Berger**



Pleine Conscience/Mindfulness

Réduction du stress à Uccle

Par la méditation et des exercices simples de respiration, la pleine conscience réduit la souffrance ainsi que les risques de rechute dépressive. Elle permet de gérer le stress, burn-out, manque de concentration, de confiance en soi, insomnies, ruminations, hyperactivité, culpabilité... et d'être pleinement dans le moment présent en s'acceptant tel qu'on est.

**8 séances de 18h à 19h30 les mercredis à
partir du 3 octobre 2012.**

Le prix pour les 8 séances est de 180 euros.

Réunion d'information gratuite :

**Mercredi 5 septembre et 26 septembre 2012 à
18h**

à PsyPluriel, av. Pastur, 47a 1180 Uccle (niveau moins 1 bureau-1.5)

Michèle Berger GSM : 0495 700 247

Plus d'info sur:

www.orientationcoaching.be