

CYCLE DE SÉANCES

DE *Pleine Conscience*



GESTION
DU STRESS



GESTION
DE LA DOULEUR
PHYSIQUE
ET MENTALE



RÉDUCTION
DE L'ANXIÉTÉ
PÉRINATALE

La Clinique de Périnéologie propose des séances de **Pleine Conscience*** ouvertes à tous.

LES MERCREDIS DE 17H30 À 19H30

1 session d'information suivie de 8 séances pratiques de 2h avec :

- ➔ des exercices pratiques de méditation
- ➔ des exercices formels et informels
- ➔ des informations didactiques

*La Pleine Conscience ne remplace jamais un traitement médical.

La Pleine Conscience c'est "*diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur sur l'expérience vécue.*"

Jon Kabat-Zinn

Informations

- ➔ Séance d'information 20€
- ➔ Abonnement pour les 8 séances suivantes 160€

Inscriptions

Clinique de Périnéologie
Site des Alexiens (3^{ème} étage)
Rue des Alexiens 13,
1000 Bruxelles

SESSIECYCLUS VAN *Mindfulness*



BEHEER
STRESS



BEHEER
PIJNBESTRIJDING
FYSIEK EN
MENTAAL



VERMINDERING
VAN PERINATALE
ANGST

De Perineologiekliniek organiseert sessies Mindfulness* die voor iedereen toegankelijk zijn.

OP WOENSDAG VAN 17:30 TOT 19:30

1 **informatiesessie** gevolgd door
8 **praktijksessies** van elke 2u met:

- praktische meditatieoefeningen
- formele en informele oefeningen
- didactische informatie

*Mindfulness kan weliswaar nooit een medische behandeling vervangen.

Mindfulness is
"een bepaalde manier van aandacht geven, bewust, in het huidige moment en zonder waardeoordeel over wat men ervaart."

Jon Kabat-Zinn

Info

- Informatiesessie **20€**
- Abonnement voor **160€**
de 8 volgende sessies

Inschrijving

Perineologiekliniek
Campus Alexiens (3^e verdieping)
Cellebroersstraat 13,
1000 Brussel