





Méditation de pleine conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre différentes pratiques méditatives afin de devenir plus conscient de ses pensées, de ses émotions et de son corps
- ▶ Développer une nouvelle attitude à l'égard de soi, des pensées, des émotions et du corps pour mieux faire face au stress

 **Beate Krien** | psychothérapeute reconnue au niveau fédéral

 **Selda Celik** | psychologue FSP

 Établissement de Sion
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

 4 participants

 12 séances

 Les jeudis | 18h00 – 19h30