

Un groupe pour prendre soin de soi, ralentir, être à l'écoute de ses besoins, retrouver l'élan vital, expérimenter la pleine conscience à soi, à l'autre et à la nature

« Je m'offre une

P'OSE

dans le tumulte de ma vie »

Prévention de l'épuisement par le contact avec la nature.

Cycle de 9 séances de 2h en nature

Cycle de 9 séances de 2h en nature pour prendre soin de soi, ralentir, être à l'écoute de ses besoins, expérimenter la pleine conscience à soi, à l'autre et à la nature.

Pour qui ?

Pour toute personne adulte en épuisement physique et/ou psychique, en (pré)burn out ou qui présente des signes de dépression, d'anxiété ou qui éprouve la nécessité de faire une pause dans sa vie pour prendre soin d'elle, se ressourcer, retrouver l'élan vital.

Infos et inscriptions :

- Eva Turconi, psychologue (0477/49.23.69) / eva.turconi@gmail.com
- Anne-Gaëlle Hubert, psychologue (0493/99.46.78) / aghubert.psy@gmail.com

Les séances du cycle « **Printemps 2025** » ont lieu le mardi de 9h30 à 11h30 dans le Bois de Lauzelle à Ottignies-Louvain-La-Neuve aux dates suivantes :

7 avril - 14 avril - 21 avril - 12 mai - 26 mai - 2 juin - 9 juin - 16 juin - 23 juin

Prix : 22.50 € pour le cycle complet

Chaque participant sera habillé et chaussé de manière à passer la matinée au dehors en tenant compte de la météo.

Séance d'information le mardi 24 mars de 9h30 à 10h30.

Adresse : Salle du Bois del Terre, rue du Blanc-Ry 133 - 1340 Ottignies-LLN

«Il n'existe pas de mauvaise météo, juste de mauvais vêtements.»

