



ATELIERS DE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Les
JEUDIS *
16H15-18H00

 Campus
du Solbosch

- Développer sa présence attentive « mindfulness »
- Repérer nos « pièges » avec le stress et l'anxiété
- Clarifier ce qui est important pour soi et dans lequel on veut s'engager

Modalités pratiques

- 6 ateliers proposés entre février et mars 2025
- Entretien préliminaire sur rendez-vous
- Prix: 50 euros pour l'ensemble des ateliers
(le prix ne doit pas être un obstacle à la participation)



Infos et inscriptions

psycampus@ssmulb.be
ou +32 (0)2/650 20 25

MAX. 10 PARTICIPANTS

* 13/02/2025 · 20/02/2025 · 06/03/2025 · 13/03/2025 · 20/03/2025 · 27/03/2025