



Groupe de pleine conscience (mindfulness)

Nous vous proposons d'expérimenter la pleine conscience en groupe (maximum 8 personnes) durant 8 soirées ainsi qu'un samedi.

Dans le monde du XXIème siècle, de nouveaux défis se présentent: nous sommes confrontés de plus en plus aux exigences, à la performance, à ce mode du "faire".

La pleine conscience nous invite à prendre une autre voie: ralentir le pas, être pleinement présent dans notre corps, notre tête, notre cœur. Il s'agit de développer de nouvelles compétences pour prendre soin de soi et des autres afin de rééquilibrer notre mode de vie.

Où : cabinet de Coraline Bénon, Ruelle Dublé 3, 2000 Neuchâtel

Prix: 580.- (l'entretien téléphonique préalable + les 8 soirées + la journée).

Informations et inscriptions : 079/569.79.41 : Marie Marchand

ou par e-mail contact@psychologue-neuchatel.ch: Coraline Bénon

Quand : les dates de la prochaine session sont sur le site internet:

www.pleine-conscience-neuchatel.com