



Maison médicale antenne tournesol

Apprivoiser le stress par la pleine conscience

En recherche d'outils pour mieux gérer votre
stress et vos émotions?



Anxieux(x)(se)?
Stressé(e)?
Déprimé(e)?
En burn out?
Douleurs chroniques?

Adresse : RUE HENRI WERRIE, 69 1090 JETTE (à 5 min à pied de la gare)

Séance d'info : le mardi **22/09/2026 à 19h30** (sur inscription obligatoire)

8 Séances : les mardis **06/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12** de 19h30 à 21h30

Nombre de participants : limité à 15 personnes

Cycle financé par : psy- bru – PAF 22,5 pour le cycle

Animé par : Frederic Tiberghien et Maria-Franca Totaro



Inscription : frederic.tiberghien@outlook.com ou mafrabari@yahoo.fr

Information : <https://psybru.be/fr/seances-en-groupe>

www.ozenowmeditation.be

Téléphone : 0478 28 04 42 ou 0497 50 32 53

