

# "Les silences qui soignent"

Un atelier centré sur la respiration,  
la méditation et l'échange

Sur chaise



Accessible  
à tous

Restez vous-même,  
avec curiosité  
et bienveillance.

Ce programme vous aidera à  
apaiser votre psyché, vos émotions  
et améliorera le fonctionnement  
cérébral et physique

**Groupe 1** de 9h30 à 11h

**Groupe 2** de 11h30 à 13h

## Où et quand?

Maison de quartier Dailly  
rue de la consolation 72  
1030 Schaerbeek

**Les 13, 20 & 27 mars,**  
**3, 10 & 24 avril**

Inscrivez vous



Plus d'info  
02/216.12.62



LA MAISON  
DAILLY

