



# Prendre soin de soi en pleine conscience

## Cycle de 6 séances de groupe

Une parenthèse pour souffler, se recentrer et cultiver son bien-être. Offrez-vous un moment rien que pour vous à travers un programme alliant méditation, respiration consciente, relaxation et autres pratiques douces. Dans un cadre bienveillant, explorez des outils simples et accessibles pour apaiser le stress et retrouver un équilibre durable. 6 séances pour intégrer la pleine conscience au quotidien, accessibles à tous, sans prérequis, dans un espace d'échange et de détente. Rejoignez-nous et prenez soin de vous en profondeur !

### **Intervenantes :**

Iris Joram, psychologue clinicienne  
Fusun Okten, enseignante de méditation de pleine conscience  
Où : Rue des Faïnes 237, 1120 Neder-Over-Hembeek

**Je m'inscris**



En collaboration avec Psybru

