

Vous souhaitez mieux gérer votre stress ? (Re) trouver un meilleur équilibre intérieur ? Faire face aux difficultés et rebondissements de la vie ?

### CONTENU DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Ce cycle, progressif et intensif, se compose de huit séances de 2h30 ainsi que d'une journée en silence.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tenue confortable
- Couverture/plaid
- Tapis de yoga
- Coussin/band de méditation (optionnel)

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour y participer, il est indispensable d'assister à la séance d'information gratuite se déroulant le **8 septembre 2021 à 18h30** dans les salles Leburton, située au niveau 0 de l'aile D, sur le site du CHU Ambroise Paré.

### FRAIS DE PARTICIPATION

Séance d'informations gratuite // Cycle : 320€

Certaines mutuelles offrent un **remboursement partiel**.

En cas de difficultés financières, contactez le Dr Perlot.

### ANIMATEUR

Dr Ingrid Perlot, instructrice qualifiée, formée par l'Institut Pleine Conscience, en lien avec le Center for Mindfulness, Université de San Diego (USA).

## INTÉRESSÉ.E ?

Inscrivez-vous à la séance d'informations obligatoire le mercredi 8 septembre 2021 à 18h30 dans les salles Leburton, située au niveau 0 de l'aile D, sur le site du CHU Ambroise Paré.

## INSCRIPTION GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE À COMPTER DU 20 AOÛT

### Ingrid Perlot

Gastro-entérologue & instructrice qualifiée, formée par l'Institut Pleine Conscience, en lien avec le Center for Mindfulness, Université de San Diego (USA).

✉ [perlotingrid@gmail.com](mailto:perlotingrid@gmail.com)

### REJOIGNEZ-NOUS SUR

**Facebook** : CHU Ambroise Paré  
**Instagram** : chu\_ambroise\_pare  
**Youtube** : CHUPMB

### Centre Hospitalier Universitaire et Psychiatrique de Mons-Borinage

2, Boulevard Kennedy - B7000 Mons  
T. +32 (0)65 41 40 • [www.hap.be](http://www.hap.be)

E.R.: CHU Ambroise Paré, Boulevard Kennedy, 2 - 7000 MONS

## CYCLE DE PLEINE CONSCIENCE

pour (re)trouver un  
meilleur équilibre  
intérieur et une meilleure  
relation au stress et aux  
difficultés !

CHU Ambroise Paré • [www.hap.be](http://www.hap.be)



## QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Le cycle de pleine conscience M.B.S.R ou Réduction du Stress par la Pleine Conscience est un programme progressif et intensif d'initiation à la pratique de la pleine conscience, d'une durée de 8 semaines créé par Jon Kabat-Zinn il y a 40 ans, à l'Ecole de Médecine du Massachusetts (USA).

Il propose un entraînement de l'esprit et du corps pour vivre l'instant présent sans jugement, avec bienveillance et compassion, accueillant du mieux possible ce qui se présente à nous, sans discrimination mais avec attention et discernement.

## COMMENT ?

Nous découvrirons ensemble ce programme au travers de pratiques de méditation (assise, marchée ou couchée) dites formelles, de pratiques de mouvements doux de Hatha Yoga et de pratiques dites informelles, d'attention aux gestes quotidiens et aux relations aux autres.

Vous vous entraînerez quotidiennement à ces différentes pratiques chez vous, avec des enregistrements mp3 et avec des conseils donnés au fur et à mesure des séances en groupe.

## QUAND ?

8 séances sont organisées de 18h30 à 21h00 les mercredis :

- 22 et 29 septembre 2021
- 6, 13, 20 et 27 octobre 2021
- 10 et 15 novembre 2021

Une journée en silence est organisée le 13 novembre de 10h00 à 17h00 pour compléter le cycle.

**La présence à toutes les séances et à la journée en silence est requise pour que l'apprentissage soit complet.**

