

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (PROGRAMME DE 8 SÉANCES)

**S'ENTRAÎNER À RETROUVER NOTRE VÉRITABLE NATURE  
GRÂCE À LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE.**

*“Nul n’a jamais écrit ou peint, sculpté, modelé, construit, inventé que pour sortir en fait de l’enfer” Antoine Artaud*

### **AUTOMNE 2024 - SÉANCE D'INFORMATION (GRATUITE)**

**Le jeudi 24 octobre 2024 à 18h00** dans le restaurant de l'hôpital de Mons-Constantinople.

### **PROGRAMME 2024**

Tous les jeudis du **31/10** au **19/12** de **19h00** à **22h00**.



#### **OÙ ?**

Restaurant de l'hôpital de Mons-Constantinople  
Av. Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons.

#### **INSCRIPTIONS**

Hôpital de Mons-Constantinople - Accueil  
065 38 55 12 - [accueil.mons@helora.be](mailto:accueil.mons@helora.be)

**TARIF PLEIN : 290€**

**TARIFS REDUITS :**

- 260€ pour les membres du personnel HELORA.
- 145€ pour les patients avec pathologie chronique.
- 260€/personne pour les couples.

### **INSTRUCTEURS EN MINDFULNESS**



**D<sup>r</sup> Abdelhamid LALAOUI**

Instructeur Certifié en Méditation  
de Pleine Conscience et Yoga

☎ 0477 13 35 24

✉ [Abdelhamid.LALAOUI@helora.be](mailto:Abdelhamid.LALAOUI@helora.be)



**M<sup>me</sup> Nathalie JEUNIAUX**

Instructrice en Méditation de  
Pleine Conscience pour enfants  
et adolescents et YOGA

✉ [Nathalie.JEUNIAUX@helora.be](mailto:Nathalie.JEUNIAUX@helora.be)