

ATELIERS DE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Les
JEUDIS
16H15-18H00

 Campus
du Solbosch

- Développer sa présence attentive « *mindfulness* »
- Repérer nos « pièges » avec le stress et l'anxiété
- Clarifier ce qui est important pour soi et dans lequel on veut s'engager



Modalités pratiques

- Cycle de 6 ateliers proposé à chaque quadrimestre
- Entretien préliminaire sur rendez-vous
- Prix: 50 euros pour l'ensemble des ateliers
(le prix ne doit pas être un obstacle à la participation)



Infos et inscriptions

psycampus@ssmulb.be
ou +32 (0)2/650 20 25

MAX. 8 PARTICIPANTS