

Groupe de pleine conscience par la marche et le yoga sur chaise (quartier du Thier-à-Liège)

Alternance de :

- exercices de pleine conscience : marche en pleine conscience (marche plus lente que d'habitude et en silence pour s'ouvrir à nos cinq sens dans le quartier du Thier-à-Liège), manger et/ou scan corporel.
- en salle, yoga sur chaise accessible à tous
- Propositions de lectures "bien-être" par une bibliothécaire.

Objectifs : gestion du stress, de l'anxiété, calmer l'afflux de pensées, apprentissage de la méditation en pleine conscience, profiter du moment présent, s'apaiser, ...



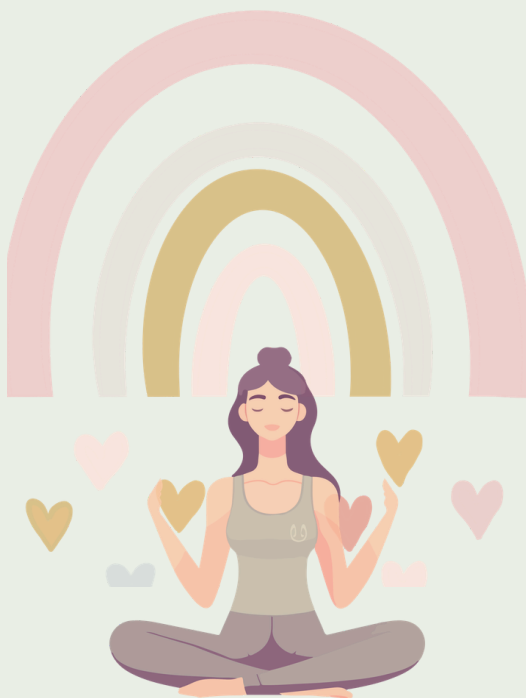
Printemps 2026

Dates : lundis de 13 à 15 h
20 (salle) et 27 (marche) avril
18 (salle) mai
8 (marche) et 22 juin (salle)
6 (marche) juillet

4-12 participants - s'engager à venir au cycle

Informations et inscription : 0487/87.94.37 (Aloïse MOFFARTS)

Lieu : à la bibliothèque du Thier-à-Liège
Boulevard Hector Denis 342 - 4000 Liège
Rendez-vous devant la bibliothèque même pour les marches



Groupe animé par deux psychologues cliniciennes

Odile COLLINET
Aloïse MOFFARTS

Atelier organisé dans le cadre des soins
psychologiques de première ligne