

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

- 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"

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, ...



Automne 2026

Dates : lundis de 13h15 à 15h15

14 septembre

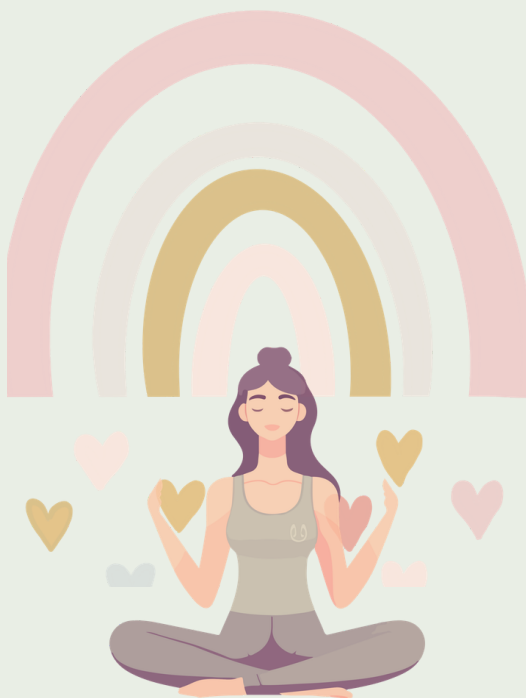
5, 12 et 26 octobre

9 et 16 novembre

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

Informations et inscription : [0499/47.67.09](tel:0499476709) (Collinet Odile)

Lieu : à la bibliothèque du Thier-à-Liège
Boulevard Hector Denis 342 - 4000 Liège
Rendez-vous à 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**

