

Jeudi 10 mars 2016, de 19h30 à 21h30

## « La pleine conscience : apprivoiser son stress et apprécier l'instant présent »

**Madame Caroline JACOB**, Ostéopathe D.O., Instructrice MBCT, Diplômée de l'Université de Strasbourg en « Médecine, méditation et neurosciences ».

**Echanges avec le public à l'issue de la conférence.**

**Résumé de la conférence :**

La Pleine Conscience, également appelée Mindfulness, est une pratique de méditation très en vogue actuellement, tant dans le milieu médical que dans celui des entreprises. Inspirée des techniques de méditations bouddhistes, cette méthode simple, sans références culturelles ni acrobaties physiques est à la portée de tous. Elle a pour but de permettre d'agir en pleine conscience, de porter son attention sur l'expérience qui se déploie instant après instant. Très utile pour la gestion et la réduction du stress, cette technique a également fait ses preuves dans la prévention de la dépression ou de sa rechute. Vous voulez en savoir plus sur la pleine conscience et tester cette méthode qui procure des effets réels sur le bien-être, la performance ou l'amélioration de la santé ? Venez nous rejoindre à ce Jeudi Santé placé sous le signe de la zénitude.

**S'informer, c'est bon pour la Santé !**

**Conférence ouverte à tous.**

**Conférence gratuite sur inscription par Tél. au 04/349.51.33**

ou par email : [spps@provincedeliege.be](mailto:spps@provincedeliege.be)

**Lieu : Salle académique de l'ULg - Place du XX Août à 4000 LIEGE.**



10 mars 2016