



# Découverte de la pleine conscience : connexion à soi, aux autres et à la nature



Trois séances conçues pour vous plonger dans la pleine conscience et améliorer votre bien-être général en vous connectant profondément à la nature. Vous développerez la capacité à reconnaître et à accepter vos pensées récurrentes, renforçant ainsi votre résilience émotionnelle pour réduire le stress et l'anxiété, tout en cultivant une relation enrichissante avec le monde qui vous entoure. De plus, vous acquerrez des outils pour intégrer ces pratiques de pleine conscience dans votre quotidien, favorisant ainsi un esprit calme et une vie plus authentique et épanouissante.

**Lieu : Parc de Laeken**

**Dates : 11/06 - 18/06 - 25/06**

**Horaire : 10.00 - 13.00**

**Prix : 2,5 euros/séance**

**Inscription : [fusun\\_okten@hotmail.com](mailto:fusun_okten@hotmail.com)**



**En collaboration avec Psybru**

