

# ACT on Life

Agir pour une vie pleine de sens !

www.act-on-life.be



## Cycle de gestion du stress et des émotions

par la pleine conscience (mindfulness) et l'ACT

Vous avez envie de prendre soin de vous ? D'apprendre à moins vous laissez emporter par vos émotions ou de moins être bloqué par elles ? De mieux vous connaître ? De découvrir comment faire pour mieux atteindre vos objectifs et améliorer vos performances ? De vivre davantage ici et maintenant en fonction de ce qui compte vraiment pour vous au lieu de passer votre temps à dépenser votre énergie à lutter contre vos démons intérieurs ? D'agir sur votre bonheur ?

La pleine conscience et l'ACT, des approches innovantes et soutenues par la recherche, peuvent vous y aider. Au travers d'exercices, d'échanges entre participants, d'éléments théoriques et d'exemples concrets, vous apprendrez à développer ces différentes compétences et à les intégrer, pas à pas, dans votre vie de tous les jours.

Si vous souhaitez en savoir plus, une **séance d'information** aura lieu **le lundi 23 janvier 2012 à 18h**.

### Quand ?

Le cycle se déroulera en **8 séances les lundis de 18h à 20h 30** aux dates suivantes :

13 et 27 février, 5, 12, 19 et 26 mars, 2 et 16 avril 2012.

### Où ?

Au centre de **Waterloo**, à proximité des transports en commun. Parking disponible.

Vous recevrez l'adresse exacte au moment de votre inscription.

**Pour qui ?** Adultes et jeunes adultes.

### Quel est le prix ?

250 euros (ou 200 euros pour les étudiants et les personnes sans emploi). Vous recevrez 2 CDs d'exercices et des notes. Le cycle est accessible à un maximum de 12 personnes.

### Comment s'inscrire ?

1. Participez à la séance d'information du 23 janvier 2012 (nous contacter en cas d'empêchement) ;
2. vous inscrire en nous communiquant vos données (nom, prénom, numéro de téléphone et adresse électronique) et effectuer le paiement pour valider votre inscription.

### Comment nous contacter ?

Par téléphone au +32 (0) 470 69 57 58 ou par courrier électronique à l'adresse [act-on-life@hotmail.be](mailto:act-on-life@hotmail.be)

### Qui seront les animateurs ?

**Christophe Dierickx** et **Christophe de Neckere**. Tous les deux sont psychologues-psychothérapeutes, collaborent avec des universités, ont été formés dans différents pays d'Europe ainsi qu'aux Etats-Unis et sont co-auteurs d'un livre collectif paru en décembre 2011 : « Pleine conscience et acceptation » (De Boeck).

« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent maintenant. » Jon Kabat-Zinn