

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.

Pour en savoir plus, venez à notre séance d'information avant de vous inscrire au cycle !

Quand ?

La **séance d'information** aura lieu **le lundi 10 octobre 2011 à 18h**.

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

17 et 24 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 et 12 décembre 2011.

Où ?

Au centre de **Waterloo**, à proximité des transports en commun. Vous recevrez l'adresse exacte au moment de votre inscription.

Pour qui ? Adultes et jeunes adultes.

Quel est le prix ?

200 euros ou 225 euros si vous vous inscrivez après le 10 octobre 2011. 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 10 octobre 2011 (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

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 à paraître en octobre 2011 : « Pleine conscience et acceptation » (De Boeck).

« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent maintenant »