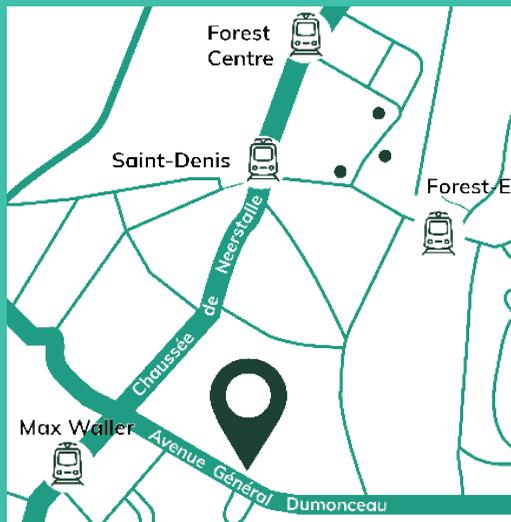


Écoutez votre corps Éveillez vos sens

Aux travers de différents ateliers, nous invitons les participant·e·s à s'arrêter et à se centrer sur soi pour observer et percevoir son corps, écouter son mental et identifier ses émotions.

**Le respect du
secret professionnel
est primordial**

Les questions, posées par le travailleur social, permettront de répondre aux mieux à **vos besoins** tout en créant une relation de confiance.



ESPACE BIEN-ÊTRE

Av. Général Dumonceau 56 - 1190 Forest

INSCRIPTIONS & INFORMATIONS :

Géraldine Huart

02/333.73.63

geraldine.huart@cpas1190.brussels

Accueil du CPAS de Forest :

Rue JB Vanpé 50 - 1190 Forest

02/333.73.60

ateliercollectif@cpas1190.brussels

Consulter son assistant social



Avec le soutien de la Commission
communautaire commune de Bruxelles-Capitale

Éditeur responsable - CPAS de Forest, Rue du Curé 35, 1190 Forest

Ateliers Bien-être



TOUS LES JEUDIS ET +

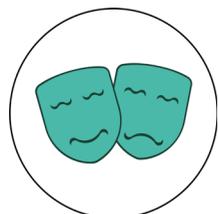


MOBILISATION CORPORELLE

15.09.22 - 29.09.22 - 01.12.22

de 09h à 10h

13.01.23 de 10h à 11h



PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS

08.09.22 - 06.10.22 -

17.11.22 - 15.12.22

de 10h à 16h



SE RECONNECTER, RESPIRER, MÉDITER

15.09.22 - 29.09.22 -

01.12.22 - 20.01.23

de 10h à 11h

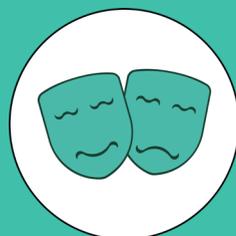
13.01.23 de 11h à 12h

LE CPAS, C'EST PLUS QU'UNE AIDE FINANCIÈRE



MOBILISATION CORPORELLE

Exercices de mobilisation douce, relaxation, automassage, ...pour se détendre, stimuler la circulation sanguine, réveiller l'énergie et apprendre à observer les différentes parties de son corps, les écouter et identifier les tensions et douleurs éventuelles.



PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS

1. Identifier, comprendre et accueillir des émotions.
2. L'impact des émotions sur notre corps, notre alimentations et notre hygiène de vie et inversement.
3. La gestion des émotions par l'approche corporelle: Respiration, Relaxation, Mobilisation, Méditation.



SE RECONNECTER, RESPIRER, MÉDITER

S'offrir un temps pour reprendre contact avec son corps, ses émotions, ses désirs, ses blessures. Accueillir et prendre soin de ce qui se passe à l'intérieur de moi. Reprendre son souffle, accueillir ce que je suis et faire le lien entre ce que je vis à l'intérieur et ce qui se passe à l'extérieur. Écouter - Prendre soin - Être là Chacun à son rythme & à son niveau