



photo cc Hamachidori

Conférence

Martigny, mardi 25 octobre à 14h30

La méditation de pleine conscience

Réapprendre à vivre l'instant présent

Information et pratique par Mme Dominique Buchard, détentrice d'une licence en anglais et psychologie de l'université de Fribourg, certifiée instructrice MBI (*Mindfulness Based Interventions*) par la HES-SO et l'université de Genève.

Chères Membres, chères Amies,

Notre quotidien génère souvent du stress, de la fatigue, voire de l'épuisement. Entre travail, famille, loisirs et autres tâches ménagères, nous avons beaucoup à faire. La «pleine conscience» peut nous aider à nous accorder des moments de détente.

Que signifie réellement la pleine conscience? Pourquoi la pleine conscience est-elle indispensable à notre quotidien? Que peut nous apporter la pleine conscience à long terme?

Mme Buchard apportera les réponses aux questions que nous nous posons puis nous initiera sur place à la méditation de pleine conscience. C'est une pratique laïque, simple et accessible, validée par de nombreuses recherches scientifiques. Elle peut être entreprise à n'importe quel âge, n'importe où, et ne nécessite aucun équipement particulier.

Intéressée ou intriguée? Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous inscrire!

Forum elle Valais romand - Le comité

www.forumelle-valais.ch - www.forum-elle.ch
suite au verso >

✂ Bulletin d'inscription ✂

Conférence «La méditation de pleine conscience» par Mme Dominique Buchard

Mardi 25 octobre 2022 à 14h30 - Martigny, centrale Migros Valais

délai ultime de réception des inscriptions: vendredi 7 octobre

Nom Prénom

Adresse.....

N° postal & localité.....

Tél..... Natel

Je serai accompagnée par (prénom et nom).....

Date Signature

En participant à cette conférence, je consens à ce que des photos de moi-même puissent être publiées sur le site web ou sur la page Facebook de Forum elle ou encore dans le rapport annuel de Forum elle.

Conférence «La méditation de pleine conscience» par Mme Dominique Buchard

- Date** mardi 25 octobre 2022 à 14h30
Lieu salle de conférence de la centrale Migros Valais, rue des Finettes 45, Martigny
Prix
- Fr. 10.– pour les membres de Forum elle (*merci de préparer la monnaie*)
 - Fr. 15.– pour les accompagnant-e-s.

A l'issue de la conférence, nous partagerons le verre de l'amitié. D'ores et déjà, nous nous réjouissons de vous rencontrer.

Inscription: Au moyen du bulletin au recto, **jusqu'à vendredi 7 octobre, date ultime de réception**, à envoyer à **Alice Zuber, rue du Grain d'Or 2, 3960 Sierre**, ou par internet à **alice.zuber@forum-elle.ch**. En cas d'inscription par e-mail, veuillez svp renseigner sur votre courriel toutes les coordonnées figurant sur le bulletin d'inscription.

IMPORTANT

Veuillez parquer votre véhicule sur le **parking du personnel** (gratuit) ou sur le **parking communal** (1 heure gratuit, puis 50 ct/heure), **mais en aucun cas** sur le parking de Migros M-Finettes, d'Activ Fitness ou de la Poste.

*Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.
Vous ne recevrez aucune confirmation écrite pour cette inscription.*

Tél. du jour: 079 276 59 04

Plan d'accès au parking du personnel de Migros Valais, Martigny, rue des Finettes

