

La méditation nécessite un entraînement quotidien.

Au début, réservez cinq, dix ou vingt minutes le matin ou le soir pour pratiquer chaque jour.

Nous vous proposons de vous soutenir, une fois par semaine, dans l'acquisition des étapes de base pour développer une « présence attentive » :

- Relâchez les tensions physiques
- S'installer dans le calme
- Acceptez ce que vous ressentez
- Laisser tout se poser

Vous pouvez, également, participer au programmes MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développée par Kabat-Zinn.

Ce programmes est animé par Maria Iovine, psychologue formée, à Louvain La Neuve, au MBSR.