



La vie plus douce

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
POUR LES 6-12 ANS
AU CAL CHARLEROI

1 mercredi/mois : 14h-16h30 / 1 samedi/mois : 10h-12h30

GRATUIT

La pratique régulière de la méditation de pleine conscience apporte de la confiance en soi, de la connaissance de soi, aide à la concentration et diminue le stress.

Les ateliers sont pensés pour les 6-12 ans avec une alternance entre activités pour se reconnecter à ses énergies et sensations et des activités créatives ou ludiques.

Le CAL Charleroi encourage cette pratique qui permet la connexion à nos singularités dans le respect du collectif.

Dates programmées pour la saison 2022-2023 :

septembre 2022

samedi 24 septembre // séance de rentrée

octobre 2022

mercredi 12 octobre | samedi 22 octobre

novembre 2022

mercredi 9 novembre | samedi 26 novembre

décembre 2022

mercredi 7 décembre | samedi 17 décembre

janvier 2023

mercredi 11 janvier | samedi 28 janvier

février 2023

mercredi 8 février | samedi 18 février

mars 2023

mercredi 8 mars | samedi 25 mars

avril 2023

mercredi 5 avril | samedi 22 avril

mai 2023

mercredi 17 mai | samedi 27 mai

juin 2023

mercredi 7 juin | samedi 17 juin

Infos pratiques

Lieu : CAL Charleroi | rue de France, 31 – 6000 Charleroi

Prix : gratuit

Réservation indispensable : info@cal-charleroi.be - 071/53.91.72

