

# Contacts

## SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5  
7000 Mons

## HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159  
7100 Haine-Saint-Paul  
064 23 30 11

## HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25  
6540 Lobbes  
071 59 92 11

## HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1  
1400 Nivelles  
067 88 52 11

## HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8  
1480 Tubize  
02 391 01 30

## HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2  
7000 Mons  
065 41 40 00

## HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLÉ

Avenue Baudouin de Constantinople 5  
7000 Mons  
065 38 55 11

## HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27  
7300 Boussu  
065 38 55 11

[www.helora.be](http://www.helora.be)



Février 2024

# HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## HÔPITAL DE MONS SITE CONSTANTINOPLÉ

## MINDFULNESS CYCLE PRINTEMPS 2024



# Mindfulness

S'entraîner à retrouver notre véritable nature grâce à la pratique de la pleine conscience.

*“Nul n’a jamais écrit ou peint, sculpté, modelé, construit, inventé que pour sortir en fait de l’enfer.”*

Antonin Artaud

## SÉANCES D'INFORMATION (GRATUITES)

Les jeudis **22/02** et **28/03** à **19h00**

dans **le restaurant de l'hôpital de Mons - Site Constantinople.**

**MALGRÉ LES PROBLÈMES PHYSIQUES, RELATIONNELS OU PROFESSIONNELS, MALGRÉ LES DIFFICULTÉS ET L'AGITATION DE LA VIE, IL EXISTE EN CHACUN UN ESPACE DE CALME ET DE SILENCE, DANS LEQUEL ON PEUT CONTACTER DE MEILLEURES SOLUTIONS ET TROUVER DES FORCES DE RÉGÉNÉRATION GRÂCE À LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION.**

## ATELIER DE L'ESSENTIEL

Tous les **VENDREDIS** de **19h00** à **21h00** : pratiques méditatives et cours théoriques

Ateliers destinés aux personnes ayant un suivi un programme de pleine conscience de la pratique méditative.

**LA MÉDITATION EST UNE PRATIQUE QUI NOUS RELIE À L'ESSENCE PROFONDE DE NOTRE ÊTRE, AU CONTACT AVEC LA SOURCE DE NOS PROPRES FORCES DE VIE ET DE NOTRE SAGESSE INTÉRIEURE.**



## PRÉCAUTIONS

Merci de respecter les règles d'hygiène. Port du masque et désinfection des mains obligatoires.

## OÙ ?

Restaurant de l'hôpital de Mons (-1)  
Site Constantinople.

Avenue Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons

## INSCRIPTIONS

Hôpital de Mons - Site Constantinople

Accueil - Av. B. de Constantinople 5, 7000 Mons

+32(0)65 38 55 12

## TARIFS

Tarif plein : 290€

Tarifs réduits :

- 260€ pour les membres du personnel HELORA.
- 145€ pour les patients avec pathologie chronique.
- 260€/personne pour les couples.

## INSTRUCTEURS EN MINDFULNESS

**Dr Abdelhamid LALAOUI**

+32(0)477/13.35.24

Abdelhamid.LALAOUI@helora.be

Instructeur Certifié en Méditation de Pleine Conscience et Yoga



**Mme Nathalie JEUNIAUX**

Nathalie.JEUNIAUX@helora.be

Instructrice en Méditation de Pleine Conscience pour enfants et adolescents et Yoga.

