

COURS OUVERT À TOUT PUBLIC  
Second Semestre 2025

# MINDFULNESS

Mercredi de 17h30 à 19h30

Avez-vous envie de lâcher prise dans un monde stressant ? De vivre le moment ici et maintenant ? Voulez-vous découvrir les techniques de la gratitude ?

Découvrez ce qu'est le Mindfulness avec Charbel Nasser.

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES

Pour toute information supplémentaire :  
Fixe : 01-421 800, 01-421 802, 01-421 803 | Mobile : 03-173 867  
✉ [upt@usj.edu.lb](mailto:upt@usj.edu.lb) 🌐 [www.upt.usj.edu.lb](http://www.upt.usj.edu.lb)