

# ATELIERS DE MEDITATION POUR LES REFUGIES, LES DEMANDEURS D'ASILE ET LES IMMIGRANTS



En préparation de la performance de Grace Ndiritu *A Meal For My Ancestors: Guérison* du musée qui aura lieu les 20 & 21 janvier 2018, réfugiés et immigrants sont invités à participer à des ateliers de méditation gratuits à Bruxelles. Le principe de Mindfulness permet d'observer son souffle naturel, d'attirer l'attention sur le moment présent, au lieu de se soucier du passé ou avoir de l'anxiété au sujet du futur. Les avantages de la méditation sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration et de la santé physique et bonheur accru. Ces séances de méditation gratuites sont destinées aux débutants et aux plus avancés.

Les cours seront menés en anglais et traduits en arabe et en français.

> A propos : <https://www.thalielab.org/en/residencies/grace-ndiritu>

## Brass'Art Digitaal Café

28 Place communale  
1080 Molenbeek Saint-Jean  
[www.brassartdigitalcafe.be](http://www.brassartdigitalcafe.be)

Info / réservation:  
[claire.moloux@thalielab.org](mailto:claire.moloux@thalielab.org)

## ENTREE LIBRE

Lundi 13 Nov - 19h à 20h  
Lundi 27 Nov - 19h à 20h  
Lundi 11 Déc - 19h à 20h  
Lundi 8 Jan - 19h à 20h  
Lundi 15 Jan - 19h à 20h



[WWW.THALIELAB.ORG](http://WWW.THALIELAB.ORG)