

# GROUPE

## Auriculothérapie - NADA

### INFORMATIONS

**Les approches psychocorporelles travaillent sur le corps pour apaiser les maux de l'esprit.**

La méthode NADA « *National Acupuncture Detoxification Association* » aussi appelée Acudetox consiste en l'insertion de fines aiguilles stériles sur 5 points spécifiques du pavillon de l'oreille.

Basée sur l'auriculothérapie formalisée par Dr Paul Nogier (1908-1996), l'utilisation de l'acupuncture offre des avantages dont peuvent bénéficier les gens souffrants de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil, de syndrome de stress post-traumatique (PTSD) et/ou d'addictions.

### LES OBJECTIFS

- ▶ Détente psychique et physique
- ▶ Améliorer la qualité du sommeil
- ▶ Améliorer le niveau d'énergie
- ▶ Détoxifier l'organisme
- ▶ Soulager les douleurs
- ▶ Stabiliser l'humeur
- ▶ Réguler le rythme cardiaque
- ▶ Diminuer les symptômes de manque et les envies de consommer

#### Lieu

##### Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005  
Lausanne

#### 6 participants **Groupe semi-ouvert**

#### 1h15 **Toute l'année**

#### **Les jeudis** de 13:30 à 14:45

#### **Âge minimum requis : 18 ans**

#### **Groupe animé par :**

##### **Dalila De Silva Zegai**

Infirmière chef coordinatrice des soins  
psychiatriques et monitoring

##### **Pierre Thomassin**

Infirmier en psychiatrie

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.