

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.