



GROUPE

Initiation à la
pratique de la pleine
conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Augmenter la capacité à se focaliser sur le moment présent au niveau du corps et de l'esprit
- ▶ Améliorer les capacités de concentration et d'attention
- ▶ Diminuer les ruminations
- ▶ Eviter le cumul de stress sur une journée
- ▶ Améliorer l'humeur et l'estime de soi de la personne
- ▶ S'accorder davantage de petits (ou longs) moments de répit pour éviter les états de surmenage

INFORMATIONS

Ce groupe propose une initiation à la pratique de la méditation de la pleine conscience. Les participants sont invités à découvrir en séance et à exercer chez eux les techniques issues de la méditation de la pleine conscience dans le but de pouvoir les appliquer de façon autonome au quotidien.

Contre-indication : tout patient non-stabilisé, symptomatologie dépressive sévère aiguë, manie, paranoïa.



Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne



6 participants

Groupe semi-ouvert



1h30

8 séances



Les mardis

de 15:45 à 17:15



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Mariam Matnishyan

Psychologue, Psychothérapeute

Beatrice Cadalbert

Psychologue, Psychothérapeute FSP

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