

# GROUPE

## Initiation à la pratique de la pleine conscience

### 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.

### 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

#### 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

#### Àge minimum requis : **18 ans**

#### **Groupe animé par :**

##### **Beatrice Dr phil. Cadalbert**

Psychologue, Psychothérapeute FSP

##### **Sophie Abis**

Psychologue FSP

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