





Mindfulness – Méditation de pleine conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Initiation à la notion de « pleine conscience » et entraînement à la méditation assise, marchée et en mouvement
- ▶ Parvenir à se distancier des pensées et à interrompre le processus de ruminations
- ▶ Redevenir autonome (self-empowerment)
- ▶ Aider les patients à faire face au stress, à la douleur, et à la maladie
- ▶ Prévention des rechutes dépressives – MBCT (Groupe de Manuela Degiorgis)

 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

 10 participants
 10 séances
 Les lundis | 15h00 – 16h45

 10 participants
 10 séances
 Les mardis | 15h45 – 17h15