


La pleine conscience dans les douleurs chroniques

LES OBJECTIFS

- ▶ « La pleine conscience signifie porter son attention d'une manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans porter de jugement » John Kabat-Zin
- ▶ Gestion au quotidien des douleurs chroniques à travers l'utilisation de la méditation en pleine conscience

 **Dr méd. Laurianne Mer** | médecin praticien

 **Caroline Plumeré** | psychologue spécialisée en psychothérapie FSP

 Établissement d'Yverdon
En Chamard 55A | CH-1442 Montagny-près-Yverdon

 6 – 9 participants

 8 séances

 Les jeudis | 10h00 – 12h00