

Offrez-vous un entraînement de 8 séances à la Pleine Conscience (Mindfulness)



Nous vous proposons d'expérimenter ou de poursuivre votre expérience de la pleine conscience en groupe (max 10 personnes) pendant 8 séances.

Programme adapté du MBCT (Segal, Teasdel, Williams) et du MBSR (Kabat Zinn)

Nous vous invitons à ... prendre un temps pour vous pour ...

- Accueillir ce qui est là (de l'agréable au douloureux)
- Prendre le temps de se centrer, de se connecter
- Aller à la rencontre de soi-même, de ses pensées, de ses émotions, de ses sensations
- Etre dans la pleine présence, dans la conscience de l'instant
- Expérimenter la bienveillance
- Faire face aux événements de vie et mieux gérer le stress

Lieu :

Cabinet médical La Tour
Rte de L'Intyamou 113, La Tour-de-Trême
(en dessus d'Aldi)

Prochaines dates :

2-9-16-23-30 septembre, 7-14-21 octobre 2019

Agenda et durée :

Lundi soir de 19h à 21h
8 séances, 1x/semaine durant 2 mois

Animatrices :

Daisy Joye, psychologue spéc. en psychothérapie FSP
Mariane Chassot, psychologue FSP

Prix :

480.- pour les 8 séances
Entretien téléphonique préalable
Matériel à disposition au besoin

Informations et inscriptions :

Daisy Joye
Tél : 077 521 99 59
e-mail : info@cabinet-perspectives.ch