

GROUPE

Approfondissement
de la pratique de la
Pleine Conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Soutenir une pratique personnelle de la Pleine Conscience.
- ▶ Développement de la compassion et de l'auto-compassion.
- ▶ Consolidation des acquis du groupe d'initiation.
- ▶ Apprentissage d'exercices complémentaires en rapport avec la Pleine Conscience.

INFORMATIONS

Ce groupe est transdiagnostique: il vise à réduire les processus mentaux en lien avec la maladie mentale et à développer les qualités personnelles en lien avec la santé mentale. La pratique de la Pleine Conscience est susceptible d'améliorer l'état mental de toutes les personnes quelque soit sa psychopathologie.

Cible: toutes personnes ayant suivi un cycle d'initiation à la Pleine Conscience.



Lieu

Établissement d'Yverdon

En Chamard 55A | CH - 1442 Montagny-près-Yverdon



12 participants **Groupe fermé**



1h45 **12 séances**



Les mardis de 10:00 à 11:45



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Laurianne Mer

Médecin praticien

Pierre Simon

Psychothérapeute reconnu au niveau fédéral

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