

# 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.