



GRUPPE

Méditation et techniques de relaxation

ZIELE

- ▶ Développement et approfondissement de la pratique de la pleine conscience
- ▶ Promotion de l'équilibre émotionnel et de la résilience
- ▶ Amélioration du bien-être et de la qualité de vie
- ▶ Apprentissage de techniques de gestion du stress
- ▶ Promotion de l'auto acceptation et de la compassion

INFORMATIONEN

De nombreuses études scientifiques ont démontré que la pleine conscience a des effets positifs sur le sommeil, la régulation des émotions, la dépression, les troubles anxieux et les douleurs chroniques. Elle améliore notre bien-être et améliore durablement la qualité de vie.



Standort

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne



10 participants **Gruppe öffnen**



1h45 **9 Sitzung**



Montag von 14:00 zu 15:45



Mindestalter : **18 Jahre alt**



Gruppe animiert von :

Gina Dumitru

Psychologin

Claudia Kuhner-Jucker

Psychologin

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.