GRUPPE

Méditation et techniques de relaxation

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.

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

Standort

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne

10 Teilnehmende **Offene Gruppe**

1h45 **9 Sitzungen**

Montag von 14:00 bis 15:45

Mindestalter : **18 Jahre**

Gruppe animiert von :

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