

Groupe Pleine Conscience



Les mercredis dès le 30 avril au 25 juin 2025 16h30 à 18h00

+ 1 soirée de méditation en silence le 18 juin 16h à 18h45



La **pleine conscience** (mindfulness) intégrée à la thérapie cognitive est une approche qui, à travers des pratiques de méditation, vous apprend à développer une présence attentive et consciente dans l'instant présent.

Dans un monde où le stress, les responsabilités, et les pressions quotidiennes nous poussent à vivre dans l'urgence, et le vite vite vite, la pleine conscience vous invite à ralentir et à vous reconnecter à l'essentiel : vous-même et votre environnement.

En méditant, vous pouvez trouver un **équilibre** entre vos émotions et vos pensées, créer un espace intérieur de calme, et ainsi **mieux gérer le stress**, améliorer la qualité de votre sommeil et **prévenir les rechutes dépressives**.

Cette pratique vous aide à retrouver un bien-être durable, tant dans votre vie intérieure que dans vos relations, et à donner plus de sens à votre quotidien.



Contenu : vous pratiquerez plus de 15 méditations sous différentes formes 5 à 45 minutes. Un peu de théorie et des discussions en petits groupes.

Quand : ***Les mercredis dès le 30 avril au 25 juin 2025 16h30 à 18h00***

+ 1 soirée de méditation en silence le 18 juin 16h à 18h45

Où : Rue de Lausanne 8, Vevey (bus 201 arrêt Ronja)

Coût : remboursé par les assurances de base sur bon de prescription

Enseignante : Emmanuelle Martin psychologue – psychothérapeute FSP

Contact : par sms/watsapp : **078 242 86 37**