



Programme MBSR (John Kabat-Zinn)

Réduction du stress avec la méditation de pleine conscience

Valérie Dartinet Chalmey

Psychologue

Instructrice de méditation validé par l'ADM

Tél. : 06 09 03 00 74

Centre Espace Equilibre

14, rue du Pré de la Bataille
76000 Rouen



pleineconscience.rouen@gmail.com



www.pleineconscience-rouen.com



pleine conscience Rouen

Réduction du stress avec la méditation de pleine conscience

- ▶ Votre anxiété et/ou votre stress vous pèsent.
- ▶ Votre sentiment de satisfaction de vie est faible.
- ▶ Vous êtes un professionnel dans le soin de la personne : introduire la pleine conscience dans vos pratiques professionnelles afin que vos patients bénéficient de ses bienfaits.

Le programme **MBSR** est basé sur la pratique de la méditation en pleine conscience durant le groupe et dans la vie quotidienne et permet de :



Ce programme est destiné aux personnes stabilisées au niveau de l'humeur.

- **Programme en 8 semaines, les mardis de 13h à 15h30/16h** au 14 boulevard de Verdun
- **Séances d'informations (au choix): à 19h, jeudi 9 et 16 janvier 2020**
au centre espace d'équilibre, 14 rue du pré de la Bataille
- **Dates : Du mardi 28 janvier au mardi 17 mars 2020**
- **journée silencieuse : le samedi 7 mars 2020**
- **coût : 380€ , demandeur d'emploi, étudiant, situation particulière: 190€**