



GROUPE

Initiation à la
pratique de la
méditation en pleine
conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Réduire les processus mentaux aggravant les différentes formes de psychopathologies
- ▶ • Travailler le lien entre ses sensations, émotions et pensées
- ▶ • Parvenir à créer une pause dans les processus automatiques et y apporter une plus grande conscience
- ▶ • Changer sa relation à l'inconfort, apprendre à reconnaître les challenges émotionnels et physiques

INFORMATIONS

L'initiation à la pleine conscience basée sur la compassion et l'insight (MBCI) est indiquée pour toute pathologie chez une personne stabilisée. Elle vise à réduire les processus mentaux aggravant les différentes formes de psychopathologies comme l'autodévalorisation, l'évitement émotionnel, l'impulsivité, le perfectionnisme et les pensées automatiques.


- Réduire les processus mentaux aggravant les différentes formes de psychopathologies :
 - l'auto dévalorisation et l'auto-culpabilisation excessives ;
 - l'évitement émotionnel ;
 - les pensées automatiques ;
 - l'impulsivité ;
 - le perfectionnisme ;
 - ...

Lieu

Établissement d'Yverdon

En Chamard 55A | CH - 1442 Montagny-près-Yverdon

8 participants **Groupe fermé**

 1h45 **10 séances**

 **Les mardis** de 15:30 à 17:15

 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.