



## 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 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.