

Le 11 JUIN 2024 de 14h à 15h10

Comment se libérer des ruminations par la pratique de la méditation de pleine conscience

OBJECTIF:

Sensibiliser vos patients à des pratiques de méditation de pleine conscience pour les aider à (re)trouver un calme mental, à diminuer les effets du stress, de l'anxiété dans leur vie quotidienne, à retrouver un meilleur bien-être en cas de douleurs chroniques.

L'ATELIER

Les ruminations sont fréquentes et parfois nécessaires, néanmoins elles peuvent également être envahissantes et s'en libérer devient difficile. Plusieurs outils aident à s'en détacher comme la méditation de pleine conscience. Venez les découvrir et vous initier à leurs pratiques.

ANIMÉ PAR

Manon LENAIN

Psychologue spécialisée en
neuropsychologie

Sylvie BAL

Diététicienne et Enseignante de
méditation de pleine conscience
(MBSR)

MODALITÉS D'ACCESSIBILITÉ

Inscription directement
via [weezevent](#)

11 juin 2024
14h- 15h10

Le 1894
48 Bd du Maréchal Vaillant
59000 LILLE



Inscriptions :

- Lien cliquable : [Weezevent](#)
- Consulter le [Site web](#)

Contact :

nathalie.frisicale@pasteur-lille.fr