

Programme de Méditation de pleine conscience sur 8 semaines

Un cours basé sur le programme mindfulness de Jon Kabat-Zinn

**Vous sentez-vous stressé?
Souffrez-vous de maladie chronique ?**

Ce cours propose une approche globale de la médecine en tenant compte du lien étroit entre le corps et l'esprit. La gestion du stress joue un rôle majeur dans cette approche. Celle-ci permet d'interrompre le cercle vicieux du stress et de la maladie.

Intentions du programme:

- Améliorer sa capacité d'attention et de concentration
- Être capable d'identifier des situations de stress
- Améliorer sa gestion du stress afin de prévenir le burn-out
- Améliorer son bien-être d'un point de vue global
- Réduire l'effet des émotions négatives sur sa santé
- Développer une approche bienveillante pour soi-même

Qui peut en bénéficier:

Toute personne se sentant prête et affectée par certaines des situations suivantes : des difficultés sur le plan médical (HTA, maladies chroniques, cancer, anxiété...), souffrir du stress.

En pratique:

Avant de s'inscrire, il est demandé de participer à la séance d'information. Cette séance gratuite donne des informations complémentaires sur le programme.

Ensuite chaque participant est invité à un entretien téléphonique. Durant les séances du cours, des aspects théoriques sont abordés, puis mis en pratique sous forme d'exercices liés à la méditation en pleine conscience et la compassion (*méditation assise, exercices respiratoires et de centrage sur la conscience corporelle*).

Entre les séances, une pratique quotidienne sous forme d'exercices d'environ 30-45 minutes est demandée.

Le cours sera ouvert sous réserve d'un nombre minimum de 8 participants. Le nombre de participants est limité à 14.

Quand:

Séance d'information (sur inscription): Jeudi, 3 Octobre 2019 de 19h à 20.15 h

8 sessions hebdomadaires le jeudi de 19 à 21 h:

10; 17; 31 Octobre

14; 21 ; 28 Novembre

5; 12 Décembre

Demi-journée de retraite: 1er Décembre 14-18 h

Lieu:

21 av. des Tilleuls, 1203 Genève, rez
(derrière la bibliothèque municipale de St-Jean)

Tarif:

600 CHF

Ce tarif inclut l'entretien téléphonique personnel, les heures d'enseignement ainsi que le matériel nécessaire au cours.

Certaines assurances (Helsana, Swica, Sympany, CSS...) participent aux frais du cours.

Comment:

Informations et inscriptions par téléphone (secrétariat du Cabinet d'Aïre): 022 796 15 71 ou Email: drcwerner@cm-aire.ch

Instructrice:

Dr. Caroline Werner

FMH Médecine Interne

Expérience personnelle en méditation depuis plus de 20 ans.

Formation au «Center for Mindfulness», University of

Massachusetts et Benson-Henry Department of Mind-Body

Medicine, Harvard University (Boston)

