

## **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.

### **Vous apprendrez:**

- A identifier des situations de stress
- A pratiquer des exercices pour améliorer la gestion du stress (méditation, exercices respiratoires et de centrage sur la conscience corporelle)
- A découvrir vos propres ressources intérieures
- A réduire l'effet des émotions négatives sur votre santé

### **Qui peut en bénéficier?**

Toute personne souffrant de : stress, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, céphalées, cancer, douleur chronique, anxiété, troubles de sommeil, addictions, fibromyalgie... et **se sentant prête à devenir promotrice active de sa santé.**

## 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, clarifie des points médicaux. Nombre de participants limité à 12.

## Séance d'information sur inscription

Mardi, 25 avril 2017 de 19 h à 20.30 h.

## 8 sessions hebdomadaires le lundi de 18h30 à 21h

8; 15; 22; 29 mai 2017

12; 19; 26 juin 2017

3 juillet 2017

## Demi-journée de retraite

17 mai 2017 de 9 à 14 h.

## Lieu

Hôpital Beau-Séjour, grande salle du Pavillon Louis XVI.

## Tarif

600 CHF. Certaines assurances (CSS, OGK, Helsana, Swica) remboursent une partie des frais. Renseignez-vous!

Ce tarif inclut le cours et le matériel d'étude (papier et audio).

## Instructrice



Dr. Caroline Werner, FMH Médecine Interne. Ayant une expérience personnelle en méditation depuis plus de 15 ans, elle s'est formée au « Center for Mindfulness », University of Massachusetts, et Benson-Henry Department of Mind-Body Medicine, Harvard University, Boston.

## Information & inscription

caroline.werner@hcuge.ch ou info@cm-aire.ch