



ATELIER DECOUVERTE : PLEINE CONSCIENCE

Prenez soin de vous, apprivoisez le stress à l'aide de la Pleine Conscience



« On ne peut pas arrêter le flot des vagues, mais on peut apprendre à surfer »

John Kabat-Zinn

Cet atelier « découverte » est conçu pour vous permettre de « goûter » et d'expérimenter concrètement l'approche de la Pleine Conscience qui est de diriger son attention, vers l'instant présent et de façon non jugeante. Vous découvrirez comment accueillir votre anxiété et vos émotions en développant de nouvelles ressources. Un cycle MBSR (réduction du stress par la Pleine Conscience de 8 semaines vous sera proposé au sein de la clinique à la suite de cet atelier, si vous souhaitez poursuivre.

La Pleine Conscience est une approche scientifique et expérientielle concrète.

Vendredi 1^{er} février 2019 de 10h à 11h30

En salle d'ateliers (Fond du couloir RDC)

Animé par : Clotilde BECRET et Nicolas LAVROFF

Entrée libre et gratuite sur inscriptions auprès d'Ana DE SOUSA, coordinatrice oncologie au : 06 40 70 29 26 ou coordinatrice.onco@clinique-stjeandedieu.com



L'EXCELLENCE DES SOINS – L'HOSPITALITE EN PLUS