

Groupe de Méditation Pleine Conscience Mindfulness à Morges

- Réduction du stress et des pensées parasites
- Gestion des émotions envahissantes
- Ecoute de soi, ancrage
- Apprendre à être «dans le moment» et gérer les sensations corporelles
- Utile pour tous, y compris dans les situations d'infertilité, de difficultés dans la sexualité, de douleurs...

A quoi s'attendre ? A des exercices de méditation guidée, suivis d'échanges selon le souhait de chacun.

Six soirées sont prévues.

Dates : 6 lundis ou vendredis dès 3 inscriptions
(de nouveaux petits groupes s'ouvrent régulièrement)

Horaires : 19h-20h ou 20h-21h selon
les disponibilités des participants

Participants : 3-4 personnes max.

Tarifs : 300 CHF/pers pour les 6 séances
remboursement possible par certaines assurances complémentaires

Renseignements et inscriptions :

Laurence Dispaux
www.psydispaux.ch
ldispaux@hotmail.com
079/323.79.02

