



GROUPE D'INITIATION A LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Policlinique d'addictologie

Quoi ? Exercices pratiques de méditation pleine conscience dans le but de s'entraîner à centrer toute son attention sur le moment présent afin d'acquérir les moyens de sortir des réactions ou comportements automatiques nocifs et agir de manière plus réfléchie et consciente.

Pour qui ? Pour toutes personnes intéressées qui utilisent une substance ou un comportement nocif pour éviter l'inconfort.

Quand ? **A partir du mardi 18 septembre 2018**
Tous les mardis de 17h à 18h

Où ? Policlinique d'addictologie
Rue du Bugnon 23A
1011 Lausanne

Animation ? Svetlana Dimova, psychologue assistante

Inscription ? Contacter directement l'animatrice (079/556.45.60)
ou le secrétariat (021/314.84.00)

Un entretien préalable est obligatoire à l'inscription au groupe.

Prix ? Remboursé par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%.