



# Groupe de prévention de la rechute basée sur la pleine conscience (MBRP)

<b>Quoi</b>	Groupe de prévention de la rechute basée sur des exercices de méditation pleine conscience dans le but d'acquérir les moyens pour sortir des réactions ou comportements automatiques nocifs et agir de manière plus réfléchie et consciente.
<b>Pour qui</b>	Toute personne abstinente qui souhaite apprendre à mieux gérer les inconforts et envies liés à l'arrêt de la consommation
<b>Quand</b>	Les mercredis de 15h30 à 17h15, sur 8 semaines, du 23 septembre au 25 novembre 2020
<b>Où</b>	À la salle de physiothérapie, Cery
<b>Animation</b>	Daniela Dunker Scheuner, psychologue-psychothérapeute Svetlana Dimova, psychologue
<b>Inscription</b>	Contactez directement l'animatrice au 079/556 45 60 ou le secrétariat au 021/314 84 00  Entretien préalable obligatoire
<b>Prix</b>	Remboursé par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%