



Groupe d'initiation à la méditation pleine conscience

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	Toute personne intéressée qui a recours à une substance ou un comportement nocif pour éviter l'inconfort.
Quand	Tous les mardis de 17h00 à 18h00
Où	Service de médecine des addictions CHUV Rue du Bugnon 23A 1011 Lausanne <i>Métro M2 : arrêt CHUV</i> <i>Parking payant à proximité</i>
Animation	Svetlana Dimova, psychologue
Inscription	Contactez directement l'animatrice au 079/556 45 60 ou le secrétariat au 021/314 84 00 Entretien d'indication préalable
Prix	Remboursé par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%