



INITIATION PRATIQUE A LA MINDFULNESS

Vivre dans le présent, sans penser à ce que l'on va faire plus tard ni aux événements passés.

Il s'agit d'une compétence que chacun peut développer. Elle permet de diminuer le stress, l'anxiété, les ruminations, mais aussi d'augmenter la capacité à reconnaître et corriger les ressentis déplaisants.

Les vendredis 19 novembre / 3 décembre / 17 décembre
De 14h00 à 16h00

L'inscription se fait pour 3 séances de 2 heures

Lieu : SAJ—113 rue Denys Pradelle—73000 CHAMBERY

Séances gratuites réservées aux aidants de PAM73
sur inscription / Pass Sanitaire obligatoire

Contre indication : personnes avec troubles cardiaques, troubles dissociatifs (schizophrénie, troubles de stress post-traumatique, psychoses)

INSCRIPTIONS : pam73@apeichambery.com
ou 0479858089