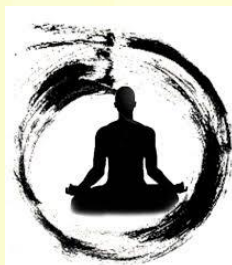


ATELIER MEDITATION

Programme de prévention de la rechute
basée sur la pleine conscience

Nouveau à partir de janvier 2018



CSAPA DU GIER
6 rue Hélène Boucher
42800 RIVE DE GIER
04.77.74.90.89



Programme de prévention de la rechute basé sur la pleine conscience

- + La méditation pleine conscience est « une manière de porter attention, intentionnellement au moment présent sans porter de jugement »
(Jon Kabat – Zinn)
- + La pleine conscience peut aider les personnes ayant des comportements addictifs, à faire face aux fortes envies de consommer en favorisant une conscience accrue des éléments déclencheurs, des habitudes récurrentes et des réactions automatiques.

L'atelier est co-animé par :

Edwige RECORBET, Conseillère ESF
Stéphanie REQUET-CATINEAN, Psychologue

Les séances se déroulent **le jeudi matin de 10h30 à 12h00**
au **CSAPA du Gier**, sur une durée de **8 séances aux dates suivantes :**

18 et 25 janvier 2018

1^{er}, 8 et 22 février

1^{er}, 8 et 15 mars

*Attention : l'inscription est obligatoire et l'engagement est
demandé pour toute la durée du programme*

Pour tout renseignement, appeler le 04.77.74.90.89