ligue valaisanne contre le cancer

Atelier : initiation à la gestion du stress par la méditation

à l'attention de personnes concernées par le cancer

Préambule

La pleine conscience est un entrainement de l'esprit et du corps qui vise à être attentif au moment qui se déroule juste là, maintenant ; être dans son corps plutôt que dans sa tête.
Cela nous apprend à développer des qualités de présence, ainsi faire face et répondre plus adéquatement à toutes sortes de stress qui nous arrivent lorsque nous sommes malades. Les recherches nous montrent aussi que s'entrainer à la pleine conscience peut nous aider à nous faire passer de meilleures nuits, de mieux faire face à la douleur et la pratique aiderait à stimuler notre système immunitaire. Lors de cette initiation, nous apprendrons les bases de la pratique pour pouvoir s'entrainer à la maison. Nous ferons un tour du côté de l'autocompassion, « l'arme » la plus puissante pour s'aider lors d'un cancer et nous apprendrons quelques trucs et astuces pour s'aider au mieux lors de cette expérience d'humain dramatique.

Où :

A la salle de conférence de la Ligue valaisanne contre le cancer, 2ème étage, Rue de la Dixence 19, 1950 Sion

Nombre de participants :
Maximum 12 personnes (si moins de 5 personnes inscrites, le cours est annulé)

Date et horaires :
2 mardis : 30 avril et 14 mai 2024 de 18h00 à 20h00

Coût du cours :
Participation de 10 francs par personne pour les 2 sessions

Renseignements :
Sabrina Tacchini, psychologue, formation pleine conscience
079 824 76 92 ou sabrina.tac@protonmail.ch

Inscriptions :
LVCC au 027 322 99 74 ou info@lvcc.ch