

**Réunion d'orientation ouverte à tous
maison médicale - 6 r Paul Langevin - St Peray
Mercredi 6 septembre 2023 - 18h00**

**Introduction au prochain
programme de Réduction du Stress
Basée sur la pleine conscience (MBSR)**

**anxiété, troubles du sommeil, douleur chronique,
surmenage, burn-out, détresse face à la maladie**

cultiver l'attention et la présence incarnée

Prochain programme MBSR

**- en 8 séances : mercredi soir
du 13 sept. au 8 nov. 2023
- de 18h à 20h30 -**

**- et une journée : dimanche 15 octobre
- de 10h à 17h00 -**

**pratiques de Pleine Conscience
méditation
yoga**

programme en présentiel

**- maison médicale de St Peray -
(10 min de Valence)**

**animé par : Thierry et Thérèse Buffel
(médecin et thérapeute de couple)**

**- Instructeurs de Pleine Conscience -
renseignements et inscription :**

www.presence-relation.fr

email : contact@presence-relation.fr

tél : 06 60 49 44 40