

**Réunion d'orientation ouverte à tous
maison médicale - 6 r Paul Langevin - St Peray
Mercredi 18 septembre 2024 - 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 2 oct. au 27 nov. 2024
- de 18h à 20h30 -
- et une journée : dimanche 17 nov.
- 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**