



ligue vaudoise contre le cancer

Le souffle ^{pour} se retrouver

Introduction à la Pleine Conscience (Mindfulness)

cours collectif

Annik Vuffray

Médecin-Patiente

Vous ressentez l'envie ou le besoin de vous ressourcer, de trouver un ancrage dans cette période *extra ordinaire* de votre vie, alors osez faire connaissance avec la pratique de méditation en pleine conscience du corps, du cœur et de l'esprit. Une pratique méditative transformative qui encourage la vie au présent dans l'intention du « ici et maintenant » et le non jugement. Ceci avec l'attention, la bienveillance et la compassion qui vous est propre : unique et parfaite.



Ce «cadeau» que vous vous faites se déroule en toute simplicité, sécurité et respect de la confidentialité. La pratique est adaptée individuellement et se fait dans la position la plus confortable pour votre corps (que ce soit assis-e sur une chaise ou allongé-e). La session d'automne est structurée sur 8 heures et réfléchi pour vous laisser l'opportunité de pratiquer par vous-même de façon progressive entre les cours.

Cours pour les personnes atteintes de cancer, personnes en rémission et leurs proches. Aucune expérience de méditation n'est nécessaire pour participer à ce cours.

Dates 2020 :

Mardi 8 et 22 septembre

Mardi 6 et 27 octobre

Mardi 3 et 17 novembre

Mardi 1 et 15 décembre

Horaire :

12h15 – 13h15

Prix :

70.- CHF les 8 séances
ou 10.- CHF par séance

Inscriptions :

David Rodriguez

078 774 83 71

david.rodriguez@lvc.ch

Lieu :

Ligue vaudoise contre le cancer

Salle de conférence

Place Pépinet 1

1003 Lausanne