

2020

8 semaines de  
**MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**  
basée sur le programme **MINDFULNESS**  
de **JON KABAT' ZINN**



Instructrice:  
Caroline Werner, médecin



**Pour interrompre le cercle vicieux du stress  
et de la maladie ...**

**Quand la médecine tient compte du lien étroit  
entre le corps et l'esprit ...**

**Intentions du programme**

- ▲ Améliorer sa capacité d'attention et de concentration
- ▲ Être capable d'identifier des situations de stress
- ▲ Améliorer sa gestion du stress afin de prévenir le burn-out
- ▲ Réduire l'effet des émotions négatives sur sa santé
- ▲ Développer une approche bienveillante pour soi-même
- ▲ Améliorer son bien-être global

**Pour qui**

Toute personne souffrant du stress,  
HTA, maladies chroniques, cancer,  
anxiété...

Inscription 022 796 15 71  
ou [drcwerner@cm-aire.ch](mailto:drcwerner@cm-aire.ch)

**Séance d'information**

2 octobre - 18h30 à 20h

**Séances de cours:**

Jeudi de 18h30 à 20h30

29 octobre

5 - 12 - 19 - 26 novembre

3 - 10 - 17 décembre

Demi-journée de retraite: Dimanche  
6 décembre

**Lieu**

21 av. des Tilleuls, 1203 Genève,  
rez (derrière la bibliothèque  
municipale de St-Jean)

Tarif voir au dos

## En pratique

Avant de s'inscrire, il est demandé de participer à la séance d'information.

Cette séance gratuite donne des informations complémentaires sur le programme.

Chaque participant est invité ensuite à un entretien téléphonique.

Durant les séances du cours, des aspects théoriques sont abordés puis mis en pratique sous forme d'exercices liés à la méditation en pleine conscience et la compassion (méditation assise, exercices respiratoires et de centrage sur la conscience corporelle).

Entre les séances, une pratique quotidienne sous forme d'exercices de 30 à 45 minutes est demandée.

Le cours sera ouvert sous réserve d'un nombre minimum de 8 participants.

Le nombre de participants est limité à 14.

## Tarif 600 frs

Ce tarif inclut l'entretien téléphonique, les heures d'enseignement ainsi que le matériel nécessaire.

Les assurés du Réseau Delta bénéficient d'une réduction de 100 frs.

Certaines assurances (Helsana, Swica, Sympany, CSS...) participent aux frais.

## Instructrice

Caroline Werner est médecin interniste et pratique la méditation depuis plus de 20 ans.

Formation au «Center for Mindfulness», University of Massachusetts et

Benson-Henry Department of Mind-Body Medicine, Harvard University (Boston).