

Modalités

Lieu

Toutes les séances se dérouleront en ligne via la plateforme Zoom.

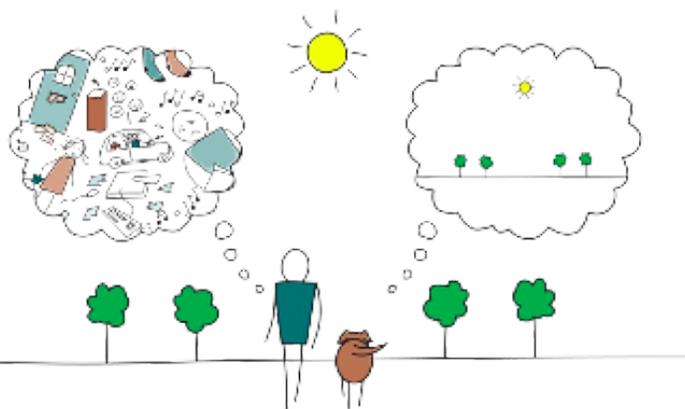
Horaire et durée des séances

Les séances s'effectueront :

- le lundi de 19h à 20h30 du **3/04 au 5/06**

OU

- le mercredi de 10h à 11h30 du **5/04 au 7/06**



Mind Full, or Mindful?

Contact

FOURNIER Emilie

Psychologue

06 10 26 89 81

efournier.psychologue@gmail.com

En association avec la participation de madame Fournier à l'atelier d'éducation thérapeutique "Gestion du stress" du Centre Expert Parkinson

■  ■
Hôpitaux de Toulouse
■ ■ ■


ETPARK

**Programme
d'initiation et
d'entraînement à
la méditation
pour les
personnes avec
une maladie de
Parkinson**



La méditation de pleine conscience, c'est quoi ?

La pratique de la Pleine Conscience permet de se dégager des automatismes psychologiques (pensées parasites, rumination)

- Observer avec attention, curiosité et bienveillance, les sensations émotions et pensées.
- Accepter des situations désagréables

→ Réguler la détresse psychologique

Pour qui ?

La pratique de la pleine conscience est **universelle** et elle peut être **apprise par la plupart d'entre nous**.

→ Dans les maladies chroniques comme la maladie de parkinson elle peut être une aide précieuse

Pourquoi ?

- Travailler des compétences qui vous aideront à changer votre rapport à votre maladie
- Diminuer le stress

→ Favoriser l'attention, l'ouverture, l'acceptation, le lâcher prise et l'auto bienveillance

Comment ?

Les conditions de participation :

- Être présent à toutes les séances
- Faire les exercices à domicile
- 5 participants maximum

Le matériel nécessaire :

- Un **ordinateur** ou une tablette pour les séances en ligne
- Un **appareil de lecture** pour écouter les exercices (téléphone, ordinateur, tablette, lecteur mp3,...)
- Un **endroit confortable** à domicile dédié à la pratique (coussin/tapis de sol/fauteuil/matelas/...)

Tarif :

280 €* : ce tarif comprend le programme des 9 séances, des enregistrements audios et des documents

*possibilité de payer en plusieurs fois et prise en charge des frais par certaines mutuelles