

# GROUPÉ THÉRAPEUTIQUE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

## Pour qui ?

Toute personne intéressée par le thème du groupe.

## Description

Méditations guidées et observation de nos sensations physiques, pensées, sentiments et toutes autres perceptions tels qu'ils sont.

## Quand et où

- 8 séances du 02.03 au 27.04.26
- Lundis de 12h00 à 13h45 (durée 1h45)
- Dans les locaux de la Ligue pulmonaire neuchâteloise

## Animatrices du groupe

Emmanuelle Salina, psychologue-psychothérapeute TCC & Sarah Renaud, stagiaire psychologue

## Remboursement

Selon la LAMAL

## Inscription

Par contact direct avec l'animatrice par email (emmanuelle.salina@hin.ch) suite auquel un entretien téléphonique sera agendé.

→ Une prescription de votre médecin généraliste ou psychiatre est nécessaire pour participer au groupe.



CENTRE PLURIDISCIPLINAIRE  
NEUCHÂTELOIS DE L'OBÉSITÉ  
Plus fort ensemble !



LIGUE PULMONAIRE NEUCHÂTELOISE  
Respirons ensemble !