



RENCONTRE - POUR ETRE BIEN -
MAISON HYGEIA

Conférence découverte Prévention
Santé du Cerveau

Méditation de pleine conscience

Avec Corinne Mestais

instructrice MBSR 



Participez à cette conférence enrichissante dédiée à la santé de votre cerveau et découvrez des moyens passionnants d'investir dans votre forme mentale. Rejoignez-nous pour prendre soin de votre forme mentale et de votre capital cérébral chez Maison Hygeia !

Nous sommes ravis de vous inviter à participer à une conférence gratuite dédiée à la prévention santé du cerveau.

Méditation de pleine conscience et programme MBSR

Partez à la découverte de la méditation de pleine conscience et du programme MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience).

Ce programme est reconnu par la communauté médicale internationale comme soutien effectif dans un certain nombre de troubles, comme le stress, le stress post-traumatique, l'anxiété, l'insomnie, la douleur, les maladies chroniques. Il peut aider en cas d'asthme, maladie de peau, syndrome du côlon irritable, fatigue chronique, addictions, troubles alimentaires, hypertension, maladies cardiaques, cancer (pour les personnes atteintes et leurs proches). C'est avant tout un programme préventif et éducatif qui s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa manière de vivre.

Bénéfices du programme MBSR : développement de l'attention, gestion du stress et des émotions, amélioration du bien-être mental et physique, développement de sa capacité à prendre soin de soi et à trouver une meilleure qualité de vie.

Thèmes abordés : l'ancrage, la relation corps-esprit, la bienveillance, contacter ses ressources internes, développer sa liberté par rapport à ses schémas réactifs habituels



Dates

- Samedi 23 mars 2024 9h30-11h30
- Mercredi 15 mai 2024 9h30-11h30

Intervenante : Corinne MESTAIS, instructrice MBSR, membre de l'ADM (Association pour la Diffusion de la Mindfulness), ex ingénieure recherche et psychologue clinicienne



Lieu : Maison Hygeia, 910 chemin de la croix verte, Montbonnot

Le nombre de places est limité, réserver votre participation dès maintenant, formulaire joint à retourner par mail.



Qui est Maison Hygeia ?

Maison Hygeia, maison bien-être sport et santé innovante labellisée Maison Sport-Santé à Montbonnot, offre dans un même lieu une prise en charge globale et complète de votre forme physique et mentale.

La création de cet espace est née d'un profond désir de favoriser le bien-être et la santé pour tous, quel que soit l'âge, la condition physique, que l'on soit en pleine forme, malade, en activité professionnelle ou à la retraite...

Chacun est le bienvenu, et nous proposons à tous, un accompagnement personnalisé qui fait sens avec qui vous êtes, vos besoins et vos envies – et ce en toute sérénité et sécurité. Nous proposons des ressources pour être bien dans son corps et bien dans sa tête.

Pour être bien dans votre corps et bien dans votre tête

Pour en savoir plus l'ensemble des activités proposées, visitez notre site internet : www.maisonhygeia.fr





Formulaire d'inscription Conférence découverte forme mentale - MAISON HYGEIA

Vous souhaitez vous inscrire à une rencontre "pour être bien" sur la méditation de pleine conscience, choisissez le jour et l'horaire et envoyez par mail à contact@maisonhygeia.fr ce formulaire pour réserver votre place.

Conférence sur la méditation de pleine conscience et sur le programme MBSR (entourer l'horaire choisi)

Samedi 25/3/2024 9h30-11h30

Mercredi 15/5/2024 9h30-11h30

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Email :

Portable :

MAISON HYGEIA collecte vos données personnelles afin de gérer votre souscription et le suivi des activités réalisées. Pour en savoir plus sur la manière dont vos données sont traitées, vous pouvez vous reporter à la Politique d'information sur les données personnelles disponible sur demande.

MAISON HYGEIA utilise également certaines de vos données pour vous adresser des informations relatives à nos activités, nouveautés ou encore nos promotions. Si vous ne souhaitez pas recevoir de telles sollicitations, cochez la case ci-dessous :
 Je refuse de recevoir les newsletters de la part de MAISON HYGEIA

 Pour plus d'informations et pour réserver votre place

06 63 98 10 40

contact@maisonhygeia.fr