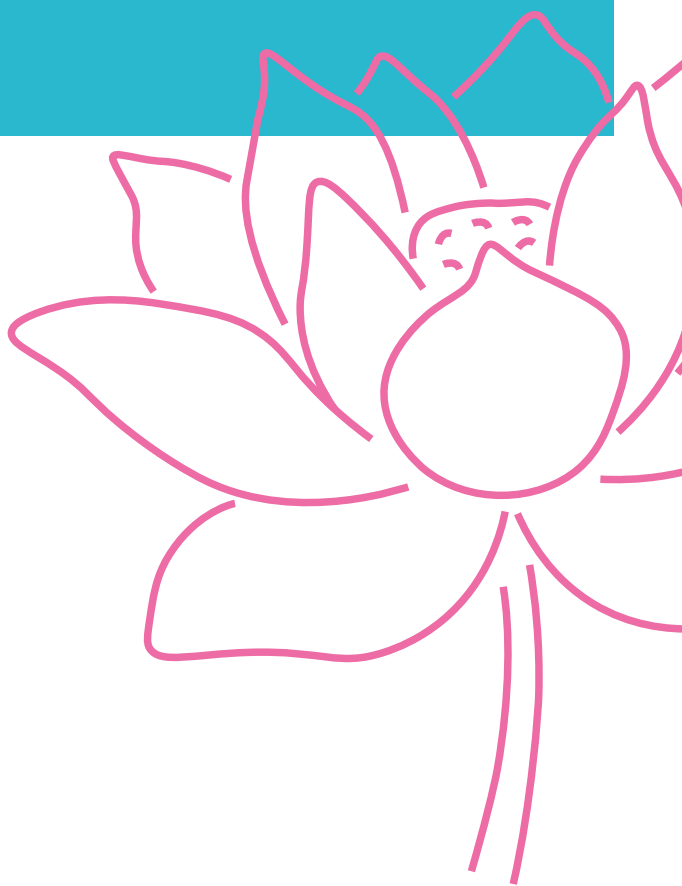


Pleine
conscience :
prévenir
l'épuisement,
cultiver l'équilibre



RÉSEAU
DELTA



ressource mindfulness
graine de conscience

À qui s'adresse ce programme ?

Aux personnes qui souhaitent :

- › apprendre à mieux gérer le stress au quotidien
- › prévenir l'épuisement et la surcharge mentale
- › retrouver un meilleur équilibre
- › développer leur attention et leur récupération
- › être accompagnées dans un cadre bienveillant

Renforcer sa santé mentale pour mieux vivre au quotidien

Le stress et la surcharge mentale peuvent affecter durablement la qualité de vie.

Ce programme vous aide à mieux comprendre ces mécanismes et à acquérir des outils concrets.

Objectif:
**Prévenir l'épuisement
et renforcer durablement
sa santé mentale.**

Ce que le programme vous apporte

Au fil des ateliers vous pourrez :

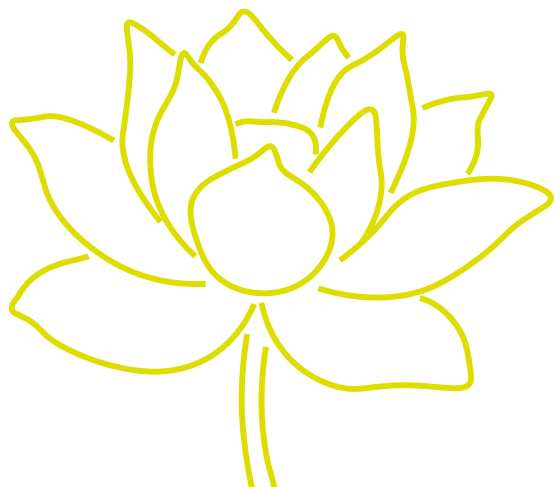
comprendre les
mécanismes du stress

Apaiser le corps et
l'esprit par la découverte
de la pleine conscience

Cultiver les ressources
favorables à l'attention,
l'énergie et l'engagement

renforcer l'attention
et la récupération

développer la résilience



Informations pratiques

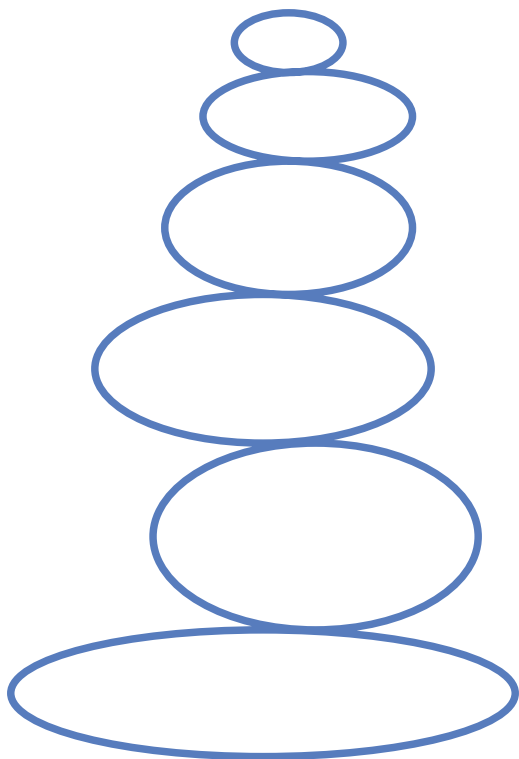
1 atelier par semaine durant
5 semaines

Inspiré de protocoles MBI
(Mindfulness-Based Interventions)
validés scientifiquement

Aucune connaissance préalable
requis

Programme gratuit si vous avez
choisi le modèle OptiMed du
Groupe Mutuel et que votre
médecin de famille fait partie
du réseau Delta Genève

Lieu:
Cité génération
1213 Onex



Renseignements

info@delta-sante.ch
022.709.00.66

Inscription
au programme:



Programme soutenu par le Groupe Mutuel