

MÉDITATION

DE PLEINE CONSCIENCE



Adolescents
de 12 à 17 ans



Ateliers
les mercredis
après-midi

Ce groupe Mindful UP est animé par

Lucie VEYRON & Hélène LASSIGNARDIE

Psychologues, Neuropsychologues
formées aux thérapies cognitives et comportementales
et aux approches de pleine conscience

Ce groupe peut-il t'aider ?

- Tu as entre 12 et 17 ans.
- Le stress prend trop de place dans ta vie.
- Tu te sens nul parfois.
- Tu as du mal à te concentrer
- Tu éprouves des difficultés à dormir.
- Tes pensées peuvent te faire souffrir.
- Tu as l'impression de ne pas être toi-même.
- Parfois tu te sens seul.
- Tu ne sais plus ce que tu as envie de faire, ce qui est important pour toi.
- Tu as du mal à t'organiser, à planifier des choses.
- Tu aimerais te sentir mieux avec les autres.
- Tu aimerais avoir confiance en toi.
- Tu aimerais connaître tes forces.
- Tu aimerais te sentir libre d'agir en fonction de tes envies.

Ces ateliers auront lieu
les mercredis de 14h45 à 16h30
pendant 8 semaines.
Tarif : 50 euros la séance

Au Studio Treizh

13 rue du général Audibert à Vannes

N'hésitez pas à nous contacter
pour des renseignements ou vous inscrire au : 06 49 76 28 88