

Prendre soin de soi grâce à la pleine conscience

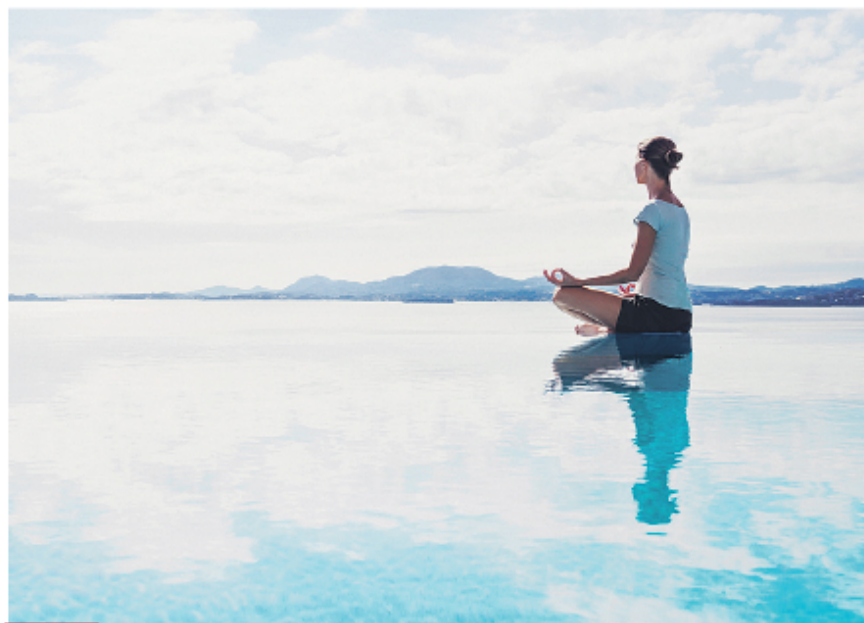
BIEN-ÊTRE - Et si nous prenions soin de nous et de notre stress grâce à la pleine conscience et davantage en cette période incertaine? Dans son centre Blue Meditation à Romanel-sur-Lausanne, Fanny Ciampi propose des cours de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction de Jon Kabat-Zinn), pratique scientifiquement prouvée au niveau sanitaire pour prévenir et réduire notamment le stress, l'anxiété et les insomnies. Et bon à savoir: les cours sont remboursés par certaines assurances complémentaires. On apprend comment vivre dans l'instant présent, dans le mode de l'Être et non du Faire, à se reconnecter à des qualités innées comme la bienveillance, le non-jugement, et le lâcher prise afin d'améliorer notre qualité de vie et de santé. Plus qu'une méthode, cela peut devenir une manière de vivre et de prendre soin de soi.

Institutrice MBSR et formatrice d'adultes reconnue, Fanny donne actuellement ses cours et des initiations en ligne, en groupe ou en individuel (prochains cours début mars). Elle propose également des voyages méditatifs en

bord de mer et des séances dans la nature et intervient également à la demande dans les centres de formations, entreprises et institutions. En ce moment aussi, elle propose des cours pour les étudiants sur donation libre et consciente. En effet, Fanny a à cœur de pouvoir aider des personnes dans cette période de crise sanitaire et psychique. Alors, prêt-e à faire un voyage au cœur de vous-même? ■

www.blue-meditation.ch

Chemin de Cousson 2,
Romanel-sur-Lausanne



123 RF

3 initiations en ligne

Pour gagner 1 bon pour une initiation en ligne, envoyez LC SOI au 911 ou appelez le 0901 888 021, code 11 (1fr.90/SMS ou appel depuis une ligne fixe), jusqu'au lundi 22 février à minuit. Ou en nous envoyant une carte postale à Av. d'Echallens 17, 1004 Lausanne.

