



Ça se passe chez nous...

Nouveau à Romanel-sur-Lausanne: Réduction du stress par la pleine conscience MBSR (18.05- 6-07 / 21.09 – 9.11)

Portrait d'une habitante de la commune

Et si nous prenions soin de nous et de notre stress grâce à la pleine conscience dans cette période incertaine?

Blue Meditation est un centre de pleine conscience et de formation à Romanel-sur-Lausanne et propose des cours de réduction du stress par la pleine conscience MBSR, scientifiquement prouvé au niveau sanitaire (anxiété, insomnies, prévention, traitement du burn-out, dépression légères...) et remboursés par des caisses maladie complémentaires. Ce cours laïque existe depuis 30 ans et suivi par des milliers de personnes dans le monde a fait son entrée dans le domaine médical, entreprises, privé. Mise en place par le Dr. Jon Kabat-Zinn, fondateur de la clinique du stress.

La pleine conscience est un état de conscience émanant de notre attention sur le moment présent. Elle nous apprend à vivre l'instant présent, c'est le mode de l'Etre au contraire du mode Faire et de l'action tant véhiculé par notre société. Elle nous permet de reconnecter à des qualités innées comme la bienveillance, le non-jugement, le lâcher prise qui peut devenir une manière de vivre, améliorant notre qualité de vie et santé.

Suite au Covid, ses cours étaient complets et les cours en présentiel ont heureusement pu continuer en ligne. Actuellement, ils ont enfin pu reprendre en salle.

Les cours ont lieu dans la magnifique salle communale 1803 ainsi que des séances de soutien à la pratique, des initiations pleine conscience à la salle des Esserpys et en extérieur, au parc de l'étang et dans la forêt du Taulard. En extérieur pour profiter des bienfaits de la pleine conscience et de

la nature, favorisant ainsi une reconnexion à soi, à son corps, à la nature et à l'INSTANT PRESENT.

Des cours pour institutions, centres de formation et entreprises sont proposés et des voyages méditatifs en Suisse et bord de mer.

Sa fondatrice, Fanny Ciampi soucieuse pour les habitants de sa commune suite au COVID et des conséquences psychiques, travaille avec des médecins, psychologues, psychiatres qui lui orientent des patients. Elle aussi décidé d'aider des jeunes et leur propose gracieusement des cours pleine conscience. Un projet cantonal est en cours afin d'aider des jeunes en cette période difficile pour eux.

Elle vous accompagnera de manière professionnelle pour un voyage au cœur de vous-même.



PORTRAIT: Fanny Ciampi, instructrice pleine conscience

Travailleuse sociale instructrice pleine conscience certifiée MBSR, formatrice d'adultes Fanny Ciampi a découvert la pleine conscience avec Christophe André.

La pleine conscience fut une révélation personnelle et devenue sa manière de vivre.

Elle a tellement changé sa vie qu'elle a décidé d'en faire son métier afin de pouvoir transmettre et enseigner la pleine conscience au plus grand nombre de personnes afin qu'elles puissent redécouvrir l'instant présent et se reconnecter à leur être profond.

Et a des qualités innées, comme la confiance, la bienveillance, l'acceptation et le non-jugement.

Elle est également formée en MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) avec son fondateur, M. Zindel Segal et M. Lucio Bizzini. Psychologues TCC.

Elle a suivi un CAS (Certificat d'études avancées) Mindfulness (pleine conscience) d'une année et demie à l'Université de Genève, Haute école de santé et HUG, obtenu en 2018 et eu la chance de pouvoir y être formée par le Prof. Guido Bondolfi, Unité de médecine à l'Université de Genève et médecin chef au HUG, M. Edel Maex, psychiatre et auteur de plusieurs livres sur la méditation.

Puis une longue formation et est aujourd'hui instructrice MBSR (programme de réduction du stress par la pleine conscience) qu'elle enseigne selon le programme de son fondateur Jon Kabat-Zinn. Elle est membre reconnue par l'Association suisse de Mindfulness et ses cours MBSR sont remboursés par des assurances maladie complémentaires.

Spécialisée dans la prévention, gestion du stress et burn-out et aux techniques TCC.

Formatrice d'adultes elle propose la création de cours à la demande. Elle a à cœur de pouvoir transmettre la pratique méditative par le biais de ses formations et de son humanisme, altruisme et parcours personnel.

N'hésitez pas à la contacter:

www.blue-meditation.ch
fanny@blue-meditation.ch
ou au 078 667 45 42
Romanel-sur-Lausanne

