

### En pratique :

L'association *La Note Bleue* vous propose des groupes thérapeutiques de méditation en pleine conscience ; une session comprend 5 séances d'une durée d'une heure à une heure et demie, avec 4 séances hebdomadaires, puis une séance un mois après.

#### Quand?

Vendredi de 20h à 21h30; la prochaine session aura lieu le 28 octobre ; les séances auront donc lieu le vendredi 28 octobre, 4 novembre, 11 novembre, 18 novembre et 16 décembre.

#### Combien ça coûte ?

La session de 5 séances est de 90 euros.

#### Comment s'inscrire ?

Pour s'inscrire, ou si vous avez des questions, vous pouvez contacter Charlotte au 06.14.98.34.97

#### Informations pratiques:

Les séances auront lieu au 13 rue Duvivier, dans le 7ème arrondissement.

## Centre de Traitement des Troubles du Comportement Alimentaire



## Groupe de Méditation Pleine Conscience

### Association La Note Bleue

59 rue de Seine  
75006 Paris

<http://association-lanotebleue.fr/>

Le Centre SOS ANOR vous propose des groupes thérapeutiques de méditation en pleine conscience.

*« Je suis souvent en pilote automatique »*

*« Je n'arrive pas à apprécier le plaisir au moment T »*

*« Je n'arrive pas à ressentir mon corps »*

*« Je n'arrive pas à gérer mes émotions »*

Ces phrases vous semblent familières ? La méditation en pleine conscience permet de répondre à ces problématiques !

### **La pleine conscience c'est quoi, et à quoi ça sert ?**

La pleine conscience est un état de conscience qui permet de diriger son attention dans l'instant présent, sans jugement.

Etre en pleine conscience permet d'être en connexion avec ses ressentis corporels et émotionnels, ce qui apporte un mieux-être.

La méditation permet d'atteindre cet état.

### **Pour qui ?**

Ce groupe est indiqué pour les femmes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA). Le groupe comprend 4 à 10 personnes.