

**Quoi
de
neuf?**

Blue Meditation

Réduire son stress par la pleine conscience

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 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. On apprend comment vivre dans l'instant présent, dans le mode de l'Etre et non du Faire, à se reconnecter à des qualités innées comme la bienveillance, le non-jugement, et le lâcher prise. Instructrice et formatrice reconnue, Fanny donne actuellement ses cours et des initiations en ligne, en groupe ou en individuel (prochains cours en mars). Elle propose également des voyages méditatifs en bord de mer et intervient à la demande dans les centres de formations, entreprises et institutions.



Blue Meditation

Aurore Clerc

www.blue-meditation.ch
Chemin de Cousson 2, Romanel-sur-Lausanne