

# MÉDITATION

## DE PLEINE CONSCIENCE



Ce groupe MBCT est animé par

---

**Hélène LASSIGNARDIE & Lucie VEYRON**

---

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

---

## Ce groupe peut-il vous aider ?

---

- Vous avez traversé un ou plusieurs épisodes dépressifs ou anxieux.
- Vous vivez des émotions assez fortes (anxiété, tristesse, colère, etc.) contre lesquelles vous lutez.
- Ces émotions vous bloquent et vous empêchent de vous confronter à certaines situations.
- Vous êtes usé par les contraintes du quotidien.
- Dans votre vie, vous avez le sentiment que vos erreurs se répètent.
- Vous vous sentez prisonnier de certains comportements avec la sensation de ne pouvoir y résister.
- Vous vous sentez submergé par le stress.
- Vous éprouvez des difficultés à dormir.
- Vous pensez être perfectionniste et cela vous épuise.
- Vous souhaitez vous libérer de vos ruminations.
- Vous souffrez de douleurs chroniques.
- Vous aimeriez vous sentir libre d'agir en fonction de ce qui est vraiment important pour vous.

Ce groupe aura lieu  
les mardis de 18h30 à 20h30  
pendant 8 semaines.  
Tarif : 60 euros les 2 heures

---

### Au Studio Treizh

13 rue du général Audibert à Vannes

---

N'hésitez pas à nous contacter  
pour des renseignements ou vous inscrire au : 07 69 54 00 33