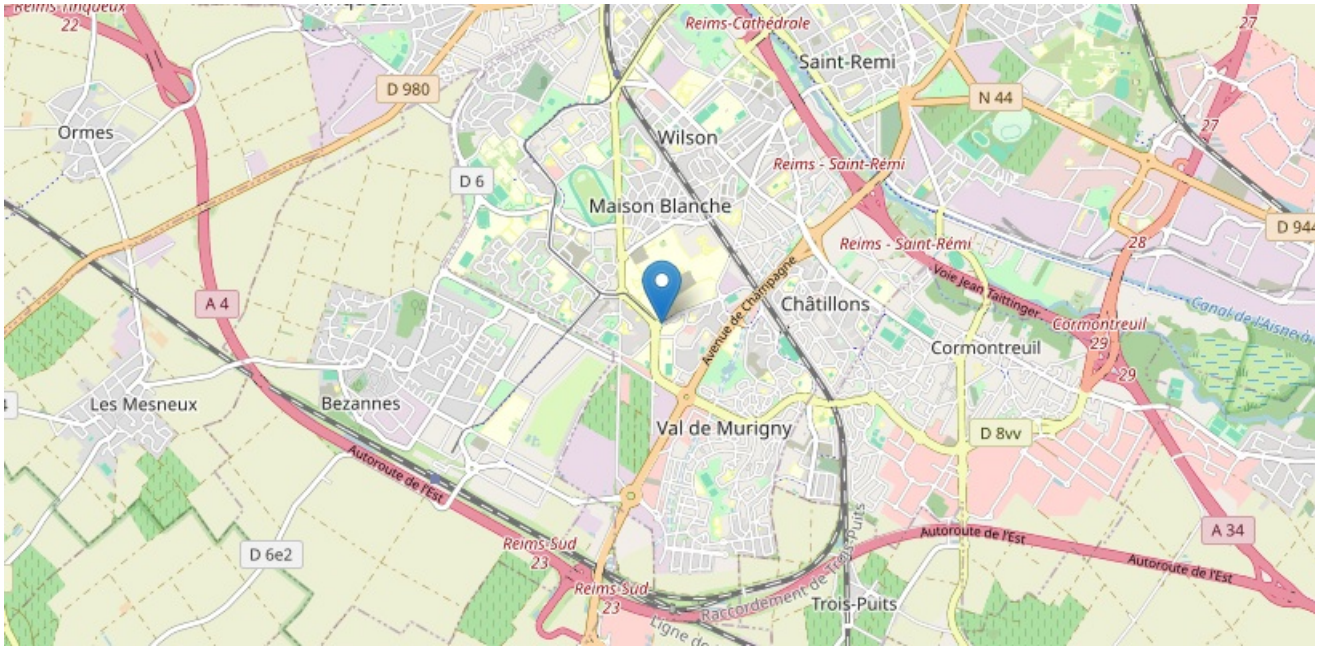
Méditation

Public Cible : Adultes | Public cible : Oncogériatrie | Public Cible : Après-cancer | Public Cible : Proches et aidants | Bien-être



ADRESSE

Maison de la Santé - Rue du Général Koenig
51100 Reims

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Maison de la santé: 03 26 83 27 03

Maison de la santé :mds@chu-reims.fr

https://www.chu-reims.fr/offre-de-soins/maison-sante

STRUCTURE

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE (CHU) DE REIMS
45 rue Cognacq Jay
51100 Reims

La méditation est l’occasion de prendre un instant pour soi afin de se recentrer en prenant conscience du moment présent.

Au cours de la séance, l’intervenante vous aide à focaliser votre attention sur votre respiration ou une partie de votre corps pour ne pas vous laisser distraire par votre environnement extérieur ou des idées négatives.

Séances collectives de 8 personnes maximum. Séance hebdomadaire d'une heure.

Maison de la santé - Horaires d’ouverture :

- **Lundi :** 14h00 à 17h30
- **Mardi :** 9h00 à 13h00
- **Mercredi** : 9h00 à 12h30 - 13h30 à 17h30
- **Jeudi :** fermé
- **Vendredi :** 9h00 à 12h30 - 13h30 à 17h00