



Fédération des maisons médicales  
et des collectifs de santé francophones asbl

## Pleine conscience et tabagisme

**le mardi 15 mars 2016 de 14:00 à 16:30**

Bruxelles FARES, rue de la Concorde 36 à 1050 Bruxelles

26 janvier 2016



**Le FARES et la Fédération des maisons médicales proposent un atelier expérientiel de plusieurs pratiques de méditation de pleine conscience. Celle-ci est définie par Jon Kabat Zinn(1994) comme « une manière de porter son attention, intentionnellement, au moment présent sans porter de jugement ».**

Cette approche a été développée au sein de la clinique de réduction du stress au Massachussetts et a donné lieu à un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR). Elle a également des applications dans la prévention de la rechute dépressive (MBCT)

et addictive (MBRP).

Notre intention est de vous proposer quelques pratiques de méditation en étant assis, couché, debout et en mouvement. Un temps est également prévu en fin d'atelier afin d'échanger sur l'intérêt de cette approche pour les soignants dans la gestion du tabagisme et aussi pour les patients.

*A prévoir : tenue décontractée, une couverture ou plaid, un petit coussin et un tapis de yoga si vous en avez un.*

**Animatrice : Bérengère Janssen**, psychologue - tabacologue - chargée de projet, Fonds des Affections Respiratoires - FARES asbl.

### Questions pratiques

#### ► Public cible

Tout travailleur de maison médicale.

#### ► Quand ?

Le mardi 15 mars 2016 de 14h à 16h30.

#### Lieu

FARES

rue de la Concorde 36

1050 Bruxelles

*(7 minutes à pied de la station de métro Louise, 16 minutes à pied de la gare du Luxembourg)*

## ► Inscription

**Le nombre de places est limité.**

En ligne sur la page ad hoc : >> [CLIQUEZ ICI](#) <<.

---

## Pour plus d'informations

Valérie Hubens

Espace Promotion Santé et Qualité

Fédération des maisons médicales

valerie.hubens-AT-fmm.be

02 514 40 14

---



De 9h à 13h, aura lieu, également au FARES, une matinée d'échange de pratiques autour de projets « Journée mondiale sans tabac » animée par Valérie Hubens et Yves Gosselain d'Espace Promotion Santé et Qualité – EPSQ de la Fédération des maisons médicales. L'inscription à cette matinée est indépendante de celle de l'après-midi.

Pour plus d'informations sur cette matinée d'échange de pratiques autour des projets Journée mondiale sans tabac, [CLIQUEZ ICI](#).

---

© Copyright Fédération des maisons médicales 2007 | [Mentions légales](#) | [Webmaster](#) | réalisation : [Média Animation](#) | Ce site respecte les standards du web [CSS](#) et [XHTML 1.0](#)

