

 **Méditation**

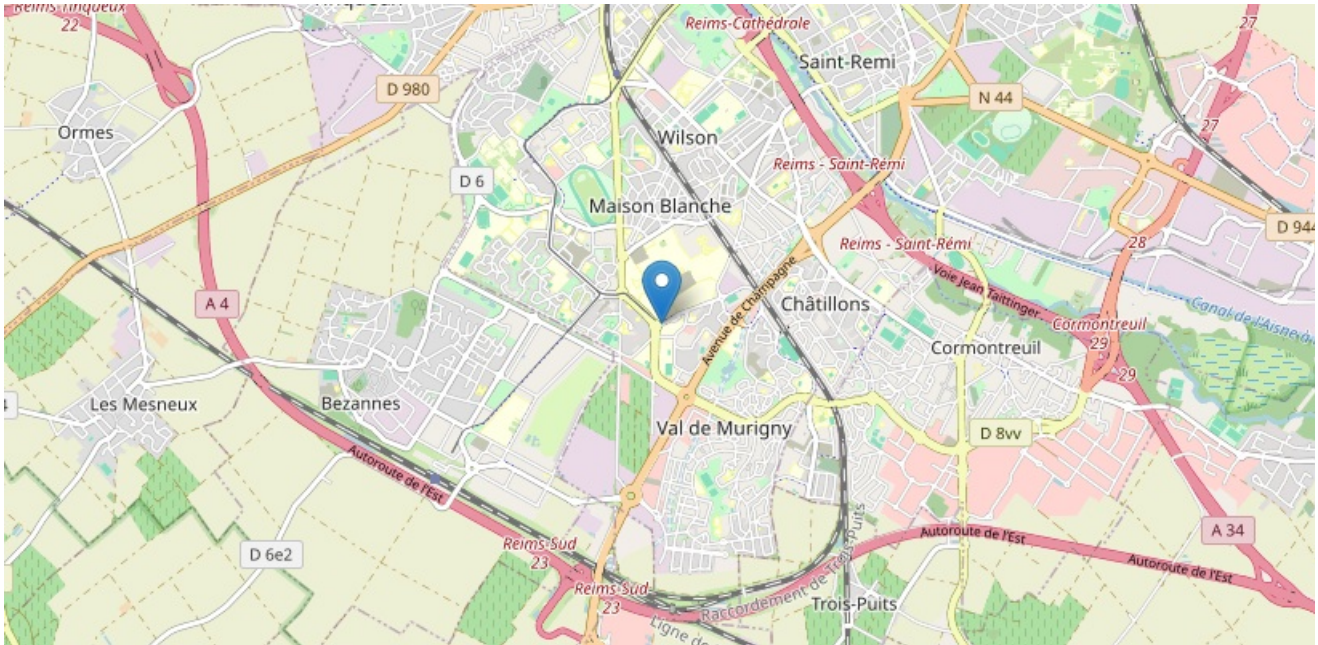
Public Cible : Adultes

Public Cible : Après-cancer

Public Cible : Proches et aidants

Public cible : Oncogériatrie

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