

 **Méditation**

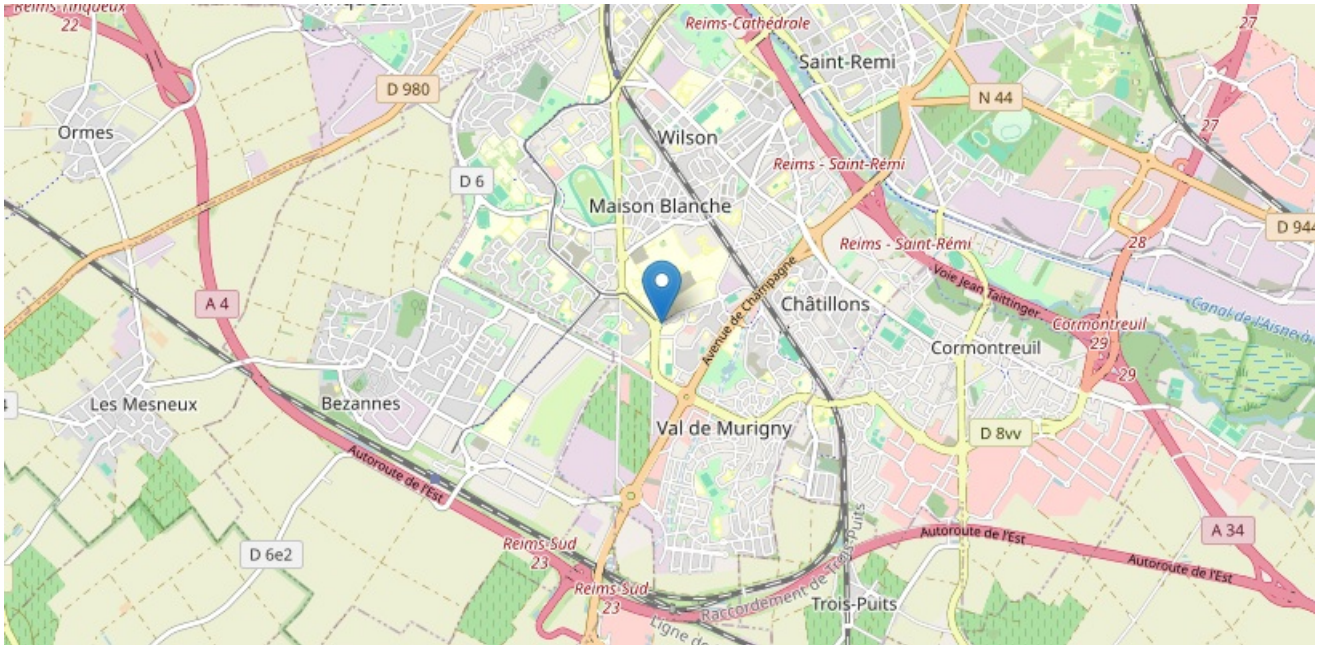
Public Cible : Adultes

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