

Programme MORE Mindfulness- Oriented Recovery Enhancement

Souffrez-vous de douleurs chroniques
ou de troubles psychosomatiques
persistants ?

Participez au programme MORE, un
programme qui vise à réduire la
détresse émotionnelle et la douleur
chronique tout en augmentant le
plaisir sain et le sens de la vie.

En quoi consiste-t-il ?

Le programme MORE (Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement) est une thérapie fondée sur des données probantes, soutenue par plus de 15 essais cliniques, qui réunit des aspects complémentaires de l'entraînement à la pleine conscience, de la thérapie cognitivo-comportementale de la « troisième vague » et des principes de la psychologie positive dans une approche intégrative de la thérapie corps-esprit.

Développé par Eric Garland, PhD, LCSW, le programme MORE vise à réduire les comportements addictifs, la détresse émotionnelle et la douleur chronique, tout en augmentant simultanément le plaisir sain et le sens de la vie.



Informations utiles

- Le programme MORE se structure sur 8 séances de groupe de 2h00 chacune
- Dates: 01.10.26, 08.10.26, 22.10.26, 05.11.26, 12.11.26, 19.11.26, 03.12.26, 10.12.26
- Horaires: de 18h30 à 20h30
- Lieu: Espace Arcana, Route de la Glâne 143b, 1752 Villars-sur-Glâne
- Prix: 280 CHF pour les 8 séances (possibilité de remboursement par certaines assurances complémentaires)



Informations utiles

- Animatrice: Saba Chopard, Psychologue de la santé, Psychologue FSP
- Informations et inscriptions:
saba.chopard@psychologie.ch
- Nombre maximum de participant.e.s : 10 personnes
- Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 25.09.26