



## INFOS PRATIQUES

### Dates :

Le jeudi 9 octobre 2025

### Lieu :

diabètevaud  
avenue de provence 4  
1007 Lausanne

### Inscription :

Sur inscription obligatoire  
Sur notre site [www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch)  
ou par tél. 021 657 19 20  
Gratuit pour les membres,  
CHF 10.- pour les non membres

**Prévoir : Apporter un tapis de yoga OU une couverture**

## QUAND LE DIABÈTE ÉPUISE : RECONNAÎTRE LE MAL-ÊTRE ET MIEUX Y FAIRE FACE

### Jeudi 9 octobre 2025 de 9h30 à 10h30 à diabètevaud

Vivre avec le diabète est un défi au quotidien.; près de 80 % des personnes concernées déclarent un épuisement émotionnel lié à la maladie.  
Des approches accessibles peuvent aider à mieux vivre cet impact

Dans le cadre du mois de la santé mentale organisée par le canton de Vaud, une conférence est proposée par diabètevaud avec la participation de Blue Méditation.

#### **Vous apprendrez à :**

- ✓ écouter votre corps
- ✓ mieux vivre vos émotions
- ✓ réduire le stress avec des exercices simples

Cette conférence présente une approche basée sur la pleine conscience (MBSR), appuyée par des études scientifiques, et parfois reconnue par certaines assurances complémentaires ou de base via le Réseau de santé DELTA  
Présenté par Fanny Ciampi, Instructrice de méditation pleine conscience MBSR/MBI/MBCT

#### **PLACES LIMITÉES !**

PREVOIR : UN TAPIS DE YOGA OU UNE COUVERTURE

GRATUIT POUR LES MEMBRES, CHF 10.- POUR LES NON MEMBRES

**Sur inscription obligatoire sur [diabetevaud.ch](http://diabetevaud.ch) ou par tél. 021 657 19 20**

