



INFOS PRATIQUES

Dates :

Le Mercredi 3 décembre 2025
de 18h00 à 19h00

Lieu :

En ligne (*un lien vous sera envoyé*)

Inscription :

Sur inscription obligatoire
Sur notre site www.diabetevaud.ch
ou par tél. 021 657 19 20
Gratuit pour les membres,
CHF 10.- pour les non-membres

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

Mercredi 3 décembre 2025 de 18h00 à 19h00 en ligne

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

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

Gratuit pour les membres, CHF 10.- pour les non membres
Sur inscription obligatoire sur diabetevaud.ch ou par tél. 021 657 19 20