

# Expérimentez la méditation pleine conscience

**Le Centre François Baclesse propose :**  
**une étude originale pour évaluer le bénéfice de la méditation pleine conscience sur le stress et la qualité de vie, à la fois des patients et des soignants.**

## L'étude concerne :

- Les patients suivis au Centre Baclesse
- Les soignants du Centre Baclesse (médecins, IDE, AS, MERM)
- Ainsi que toute autre personne volontaire

## Venez méditer ensemble :

- Au Pôle de Formation et de Recherche en Santé (PFRS) ou au Centre François Baclesse (selon votre groupe), Caen.
- 12 séances hebdomadaires en présentiel, puis 3 séances mensuelles à distance :  
**Les mardis ou mercredis du 12 décembre 2023 au 26 juin 2024 :**
  - de 9h30 à 11h30
  - ou de 12h30 à 14h30
  - ou de 15h30 à 17h30Selon vos disponibilités et le groupe de méditation.
- Séances construites et encadrées par Titi TRAN, intervenante en méditation.



## Pour participer

**Vous devrez suivre la totalité du programme et n'avoir jamais pratiqué la méditation.** Si vous êtes motivé.e et disponible, merci de nous contacter rapidement, les places sont limitées !

Cette étude, intitulée **IMPLIC 2**, bénéficie notamment du soutien financier alloué par le Prix Ruban Rose Qualité de vie.



**Pour plus d'information,**  
**contactez Marie FERNETTE :**  
[m.fernette@baclesse.unicancer.fr](mailto:m.fernette@baclesse.unicancer.fr)  
02 31 45 50 50 poste 41.71

