

Arrêt du tabac

Sevrage accompagné



**Arrêtez de fumer,
Respirez !**

En restant calme et
de bonne humeur

Méthode d'accompagnement au sevrage tabagique

Médecine chinoise &
Exercices de santé : outils
spécifiques du qi gong

Objectif : sevrage en
douceur

PROGRAMME SANTE

www.ocoeurdeletre.fr



Méthode individualisée

1 3 rendez-vous individuels minimum

2 Sur mesure : choix ou combinaison

suivi personnalisé

Stage spécifique
apprentissage d'exer-
cices pour le calme et
la régulation de
l'humeur

Cours
pratique régulière des
exercices, en cours
collectif

3 Rendez-vous individuel

4 Suivi

Approche globale de l'être

Le centre Ô Coeur de l'être porte une vision globale de l'être humain. Le programme de sevrage tabagique comporte ainsi plusieurs dimensions :

- **corps :** tout le corps est mobilisé dans des exercices de qi gong, par des mouvements très doux et lents, adaptés à chacun. Ils servent par exemple à **lutter contre la prise de poids**, ou la **constipation** souvent remarquée dans le sevrage, et **favoriser les fonctions pulmonaires, lutter contre la fatigue.**

- **esprit :** des exercices d'apaisement et des temps de méditation permettent de **diminuer les stress**, et **favoriser le sommeil, faciliter une alimentation adaptée, ...**

- **environnement et hygiène de vie :** des conseils et des supports sont donnés pour **adapter son mode de vie**, cela en tenant compte du contexte personnel.

Informations

Détails sur www.ocoeurdeletr.fr

section : Programmes santé > Arrêt du tabac

Contact : Béatrice Ariaux

tél : 06.15.39.55.23 mail : beatrice.ariaux@ocoeurdeletr.fr