Jeudi 7 mai à 18h : Visio Méditation et diabète, peut-on vivre le diabète en pleine conscience ?

A l’heure où la France va reprendre sa course le 11 mai prochain pour se plonger dans l’après-confinement, un déconfinement progressif à l'unisson de nombreux autres pays dans le monde, peut-être est-il venu le moment, si vous ne l’avez pas fait durant le confinement, de prendre le temps.

Prendre le temps de faire le point sur ce que vous avez vécu durant ces 2 mois. Prendre le temps de préparer cette reprise pour certains ou continuité pour d’autres. Prendre le temps d’aller voir à l’intérieur de soi ce qui s’y passe. Prendre le temps de se réapproprier son diabète, de voir quelle place il prend dans son monde intérieur, dans son corps. Prendre le temps de vivre un Slow Diabète.

Léonie, professeur de yoga et diabétique de type 1, vous propose un moment inédit : partager avec chacun.e d’entre nous non seulement sa vision des points communs entre yoga, méditation et diabète, mais aussi son expérience de 39 ans de vie avec le diabète. Elle nous proposera également une méditation d'une durée d'environ 15 minutes, dans laquelle elle intégrera des exercices respiratoires.

Rendez-vous sur la page Facebook de la Fédération jeudi 7 mai de 18h à 18h45 pour une conversation avec Léonie et la Fédération Française des Diabétiques.

? la page Facebook de la Fédération

? ou sur notre chaine Youtube

ou sur cette page en direct à 18 h :

Crédit photo : © Adobe Stock