JOURNÉE PORTES OUVERTES

Journée mondiale de la méditation

Une journée « portes ouvertes » pour tous, usagers, soignants, visiteurs, curieux, pour découvrir, pratiquer et partager un moment de pleine conscience !

MERCREDI 16 DÉCEMBRE 2026 | 08H30-16H

SALLE BERTRAN DE BORN AU CH ESQUIROL

Renseignements au 05 55 43 12 65



Journée gratuite et ouverte à toutes et tous

CENTRE HOSPITALIER ESQUIROL LIMOGES



08h30 **Accueil salle Bertran de Born**
15 rue du Dr Raymond Marcland
87025 Limoges

09h00 **Ouverture de la journée :**
- *Allocution de Monsieur François-Jérôme AUBERT, directeur général du CH Esquirol*
- *Dr Laurent ARNAUD, Chef du pôle d'Activités Tranversales*

09h30 **La méditation de pleine conscience**
- *Dr Delphine WALOCHA, Psychiatre Praticien Hospitalier - Médecin responsable de l'unité de Méditation de Plein Conscience*

09h45 **La régulation des émotions en pleine conscience**
- *Charlène GORSE, infirmière*
- *Stéphanie GUILLOTEAU, infirmière*

10h00 **Le mouvement conscient basé sur le yoga**
- *Bertand RUBY, infirmier*
- *Stéphanie GUILLOTEAU, infirmière*

10h15 **Le Qualité de Vie et des Conditions de Travail**
- *Sonia LARIVIERE, infirmière*
- *Stéphanie GUILLOTEAU, infirmière*

10h30 **Lecture de témoignages de patients**
- *Valérie MONTELUT, infirmière*
- *Marc LARIVIERE, infirmier*

11h00 **Pause**

11h30 **Ateliers et discussions**
*Sur inscription auprès du secrétariat du service clinique du PAT, **05 55 43 12 65**, à compter du 16/11 :*

Ancrage à la respiration - <u>Salle Bertran de Born</u>
- *M. LARIVIERE accompagné de S. GUILLOTEAU*

Yin yoga (mouvement conscient) - <u>Salle de Relaxation R1 bâtiment central</u>
- *B. RUBY en présence de C. GORSE*

La montagne : savoir cultiver ses ressources - Salle de réunion R0 du bâtiment central
- *V. MONTELUT accompagnée de S. LARIVIERE*

APRÈS-MIDI

12h30 **Pause déjeuner**

14h00 **Ateliers et discussions**
Sur inscription auprès du secrétariat du service clinique du PAT, 05 55 43 12 65, à compter du 16/11 :

La cascade : observation des pensées - Salle Bertran de Born
- *S. GUILLOTEAU en présence de M. LARIVIERE*

Le scan corporel - Salle de Relaxation R1 bâtiment central
- *S. LARIVIERE accompagnée de V. MONTELUT*

Espace de respiration : stimuler le changement de perspective - Salle de réunion R0 du bâtiment central
- *C. GORSE accompagnée de B. RUBY*

15h15 **Partage et retours d'expériences - Salle Bertran de Born**

16h00 **Clôture de la journée**

