

## Programme de Méditation de Pleine Conscience MBCT- MBSR

Avec **Alain Facchin**, Formateur-Instructeur MBCT-MBSR

" La Mindfulness est un état de pleine conscience qui résulte du fait de porter attention de manière intentionnelle au moment présent, sans juger l'expérience qui se déploie moment après moment "  
(J. Kabat-Zinn).

Le programme en 8 séances hebdomadaires est progressif, chaque séance est consacrée à un thème. Les séances se répartissent entre pratique, partage d'expérience et apports théorico-cliniques. Des exercices sont proposés entre chaque séance.

Les participants disposeront de supports audio et des documents sur les thèmes des séances pour accompagner leurs pratiques personnelles.

### Soirée de présentation et d'initiation préalable au programme (60 €)

Votre présence à l'une des soirées n'est pas un engagement à poursuivre le programme.

- \* **Mardi 17 septembre 2019 de 19h30 à 22h**
- \* **Mardi 24 septembre 2019 de 19h à 21h30**

### Organisation du programme

Pour permettre une progression commune du groupe, il est demandé un engagement pour la totalité du programme.

**Dates & horaires : les mardis** de 17h30 à 19h30 ou 20h à 22h

- \* Les 1er, 8 et 15 octobre ; les 5, 12, 19 et 26 novembre ; le 3 décembre 2019

**Journée d'approfondissement de pratique (en silence) :**

- \* Samedi 23 novembre 2019 de 10h à 17h (*Journée en silence obligatoire pour un futur praticien*)

**Lieu :** 11, rue Anatole de la Forge – Paris 17<sup>ème</sup> – Digicode (communiqué dans le mail de confirmation)  
(Métro RER A Charles de Gaulle/Etoile ou Ternes ou ligne 1 Argentine)

#### Règlement échelonné possible

	8 séances seules	Journée en silence
<b>Tarif A :</b> Financement personnel	490 €	90 €
<b>Tarif B :</b> Autre financement (Entreprise, libéral)	630 €	90 €
<b>Tarif C :</b> Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)	380 €	70 €

\*Justificatif en cours de validité demandé (attestation de droit actualisée ou photocopie carte d'étudiant)

**POUR RESERVER VOTRE PLACE POUR LA SOIREE DE PRESENTATION PAR TELEPHONE OU PAR MAIL**

**06 24 01 59 65 • meditez@cogitoz.com**

www.meditiez.com

www.cogitoz.com