

Programme de Méditation de Pleine Conscience MBCT- MBSR

Avec **Alain Facchin**, Formateur-Instructeur MBCT-MBSR, auteur, conférencier, concepteur de Programmes de Méditation pour la Télévision Orange.

" 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 pratiques, partages d'expérience et apports théorico-cliniques. Des exercices sont proposés entre chaque séance.

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

Séance de présentation et d'initiation préalable au programme (25 €)

Votre présence à cette soirée n'est pas un engagement à poursuivre le programme.

* **Lundi 4 octobre 2021 de 19h à 21h**

Organisation du programme, dates et horaires :

Pour permettre une progression commune du groupe, il est demandé un engagement pour la totalité du programme des 8 séances. La journée en silence optionnelle est vivement recommandée.

S1 : Lundi 11 octobre de 18h30 à 21h00

S2 : Lundi 18 octobre de 18h30 à 20h30

S3 : Mardi 2 novembre de 18h30 à 20h30

S4 : Lundi 8 novembre de 18h30 à 20h30

S5 : Lundi 15 novembre de 18h30 à 20h30

S6 : Lundi 22 novembre de 18h30 à 20h30

S7 : Lundi 29 novembre de 18h30 à 20h30

S8 : Lundi 6 décembre de 18h30 à 20h30

Journée d'approfondissement de pratique (en silence) :

Samedi 27 novembre 2021 de 10h à 17h (7h).

Lieu : En distanciel avec l'application Zoom (gratuite)

Règlement échelonné possible sur demande

8 séances Journée en silence

Tarif A : Financement personnel

450 € ttc 60 € ttc

Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)

650 € ttc 80 € ttc

Tarif C : Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)

300 € ttc 40 € ttc

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

RESERVEZ VOTRE PLACE POUR LA SOIREE DE PRESENTATION PAR TELEPHONE OU PAR MAIL

INSCRIPTION SUR WEEZEVENT (DISPONIBLE SUR LE SITE MEDITEZ)

06 11 37 51 45 • meditez@meditez.com www.meditez.com