

Programme de Méditation de Pleine Conscience MBSR- MBCT

Avec **Alain Facchin**, Formateur-Instructeur MBSR et MBCT, auteur, conférencier, concepteur de Programmes de Méditation pour la Télévision Orange et l'application Smartphone MeditBe.

" 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.

* **Mardi 22 mars 2022 de 19h à 21h (en visio sur zoom)**

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 : Mardi 5 avril de 18h30 à 21h00

S2 : Mardi 12 avril de 19h à 21h

S3 : Mardi 19 avril de 19h à 21h

S4 : Mardi 3 mai de 19h à 21h

S5 : Mardi 10 mai de 19h à 21h

S6 : Mardi 17 mai de 19h à 21h

S7 : Mardi 24 mai de 19h à 21h

S8 : Mardi 31 mai de 19h à 21h

Journée d'approfondissement de pratique (en silence) : Samedi 21 mai 2022 de 10h à 17h (7h).

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

et en distanciel avec l'application Zoom (gratuite)

Règlement échelonné possible sur demande

	8 séances	Journée en silence
Tarif A : Financement personnel	480 € ttc	70 € ttc
Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)	660 € ttc	90 € ttc
Tarif C : Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)	330 € ttc	50 € 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 : LIEN DISPONIBLE SUR LE SITE MEDITEZ

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