

## 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<sup>ème</sup> – 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
<b>Tarif A</b> : Financement personnel	480 € ttc	70 € ttc
<b>Tarif B</b> : Autre financement (Entreprise, libéral)	660 € ttc	90 € ttc
<b>Tarif C</b> : 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](mailto:meditez@meditez.com) [www.meditez.com](http://www.meditez.com)