

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, partage 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 (30 €)

Votre participation à cette séance n'est pas un engagement à poursuivre le programme.

* **Mardi 2 mai 2023 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. Une journée d'approfondissement de pratique en silence pourra vous être proposée.

S1 : Mardi 9 mai de 18h30 à 21h00

S2 : Mardi 16 mai de 19h à 21h

S3 : Mardi 23 mai de 19h à 21h

S4 : Mardi 30 mai de 19h à 21h

S5 : Mardi 6 juin de 19h à 21h

S6 : Mardi 13 juin de 19h à 21h

S7 : Mardi 20 juin de 19h à 21h

S8 : Mardi 27 juin de 19h à 21h

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

Règlement échelonné possible sur demande

8 séances

Tarif A : Financement personnel

480 € ttc

Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)

660 € ttc

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

330 € ttc

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

RESERVEZ VOTRE PLACE POUR LA SEANCE DE PRESENTATION PAR MAIL

INSCRIPTION SUR WEEZEVENT : LIEN DISPONIBLE SUR LE SITE MEDITEZ

• meditez@meditez.com www.medittez.com