

Programme de Méditation de Pleine Conscience MBSR

Avec Nathalie Richard, Instructrice MBSR - MBCT

" 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 (50 €)

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

* **Mardi 25 septembre 2018 de 18h à 20h15**

Organisation du programme

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

Dates & horaires : les mercredis de 18h30 à 21h

* Les 3, 10, 17 et 24 octobre ; les 7, 14, 21 et 28 novembre 2018

Journée d'approfondissement de pratique (en silence) :

* Samedi 24 novembre 2018 de 10h à 17h (*Journée en silence obligatoire pour un futur praticien*)

Lieu : Centre Cogito'Z – 48 Bd Saint Roch – 84000 Avignon

(A 3mns à pied de la Gare Centrale, ou accès direct en voiture par le parking « Gare Centre » Niveau 6, porte d'accès entre les places pour personnes handicapées 663 et 664)

Règlement échelonné possible	8 séances & journée en silence	8 séances seules	Journée en silence
Tarif A : Financement personnel	480 €	410 €	70 €
Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)	620 €	550 €	70 €
Tarif C : Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)	380 €	320 €	60 €

*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