

Programme de Méditation de Pleine Conscience MBCT- MBSR

Avec **Alain Facchin**, Formateur-Instructeur MBCT-MBSR

" 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 l'une des soirées n'est pas un engagement à poursuivre le programme.

* **Lundi 24 septembre 2018 de 19h à 21h30**

Organisation du programme

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

Dates & horaires : les lundis de 19h à 21h

* Les 1^{er}, 8, 15 et 22 octobre ; les 5, 19 et 26 novembre ; et 3 décembre 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 – 22 Bd Verd – 13013 Marseille

(Métro M1 Station St Just/Hôtel du Département, près du Conseil Général et du Dôme)

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