

## 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 (60 €)

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

- \* Mercredi 12 septembre 2018 de 19h30 à 22h
- \* Mardi 18 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 mercredis** de 17h30 à 19h30 **ou** 20h à 22h

- \* Les 3, 10, 17 et 24 octobre ; les 6 (mardi), 14, 21 et 28 novembre 2018

**Journée d'approfondissement de pratique (en silence) :**

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

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

Règlement échelonné possible	8 séances & journée en silence	8 séances seules	Journée en silence
Tarif A : Financement personnel	580 €	490 €	90 €
Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)	720 €	630 €	90 €
Tarif C : Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)	450 €	380 €	70 €

\*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**