

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.

- * **Mardi 22 janvier 2019 de 19h30 à 22h**
- * **Mardi 29 janvier 2019 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 mardis de 17h30 à 19h30 ou 20h à 22h

- * Les 5, 12 et 19 février ; les 12, 19 et 26 mars ; les 2 et 9 avril 2019

Journée d'approfondissement de pratique (en silence) :

- * Dimanche 7 avril 2019 de 10h à 17h (*Journée en silence obligatoire pour un futur praticien*)

Lieu : 11, rue Anatole de la Forge – Paris 17^{ème} – 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 seules	Journée en silence
Tarif A : Financement personnel	490 €	90 €
Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)	630 €	90 €
Tarif C : Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)	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