

Programme de Méditation de Pleine Conscience MBCT- MBSR

Avec **Alain Facchin**, Formateur-Instructeur MBCT-MBSR, auteur, conférencier, concepteur de Programmes de Méditation pour la Télévision Orange.

" 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, partages 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 (20 €)

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

* **Lundi 19 avril 2021 de 19h à 21h**

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. La journée en silence optionnelle est vivement recommandée.

- * **Mai :** Mardi 4 de 19h à 21h30 (2h30). Lundi 10 de 19h à 21h (2h). Lundi 17 de 19h à 21h (2h). Mardi 25 de 19h à 21h (2h). Lundi 31 de 19h à 21h (2h).
- * **Juin :** Lundi 7 de 19h à 21h (2h). Lundi 14 de 19h à 21h (2h). Lundi 21 de 19h à 21h30 (2h30).
- * Journée d'approfondissement de pratique (en silence) le Samedi 12 juin 2021 de 10h à 17h (7h).

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

Règlement échelonné possible sur demande

	8 séances	Journée en silence
Tarif A : Financement personnel	450 € ttc	60 € ttc
Tarif B : Autre financement (Entreprise, libéral)	650 € ttc	80 € ttc
Tarif C : Demandeur d'emploi*, étudiant*(- 25 ans)	300 € ttc	40 € ttc

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

**RESERVEZ VOTRE PLACE POUR LA SOIREE DE PRESENTATION PAR TELEPHONE OU PAR MAIL
UN LIEN D'INSCRIPTION WEEZEVENT (DISPONIBLE SUR LE SITE MEDITEZ) VOUS SERA ADRESSE**

06 11 37 51 45 • meditez@meditez.com www.meditez.com