

Méditation de pleine conscience



ACCOMPAGNEMENT
THÉRAPEUTIQUE
SUD-AVEYRON

Vivre pleinement le moment présent !

OBJECTIFS :

- Mieux gérer son stress, réduire anxiété, ruminations et troubles du sommeil.
- Accueillir et traverser plus sereinement les événements de la vie en apprenant à se dégager des modes de fonctionnement automatiques.

MÉTHODE :

- Programme thérapeutique de 8 semaines basé sur la **pleine conscience**, en **petit groupe**.
- Apprendre à être **pleinement présent** et **améliorer** délibérément **son attention à soi** et à **ce qui nous entoure**.
- Par l'**observation** et l'**acceptation** de notre expérience : pensées, émotions, sensations corporelles, tendances à l'action...
- Sans jugement, avec bienveillance et curiosité.

Programme MBCT

La Thérapie Cognitive Basée sur la Méditation de pleine conscience

Cycle de 8 semaines :

- Programme structuré et progressif **en groupe** (minimum 3 personnes / maximum 10 personnes)
- **8 séances**, 1 séance par semaine
- **1 journée d'intégration**
- **Support de séances** (documents et méditations guidées)
- **Exercices quotidiens** (de 20 à 30 minutes par jour)

CALENDRIER HIVER : février et mars 2019

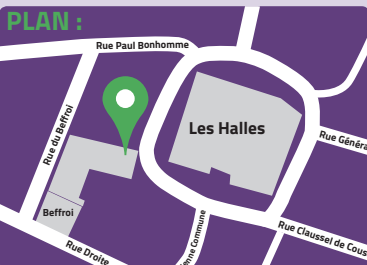
- Un **entretien téléphonique** préalable avec l'instructrice
- **Réunion d'information : JEUDI 30 JANVIER - 18h**
- **8 séances de 2h30 : le jeudi (18h - 20h30)**
1 séance par semaine pendant 8 semaines :

FÉVRIER	MARS
7, 14, 21 et 28	7, 14, 21 et 28

- **Journée d'intégration** de la pratique :
dimanche 3 mars (10h - 16h)

LIEU : le Bar'Bouille,
Espace du Beffroi,
Place des Halles,
12100 MILLAU

TARIF : 360€
(possibilité de payer
en 3 fois)



CONTACT & INSCRIPTION :

Association BAOBAB

06 14 76 96 10 - baobab12400@gmail.com

Programme animé par :

Nathalie BESSIERE-MOYSSSET

*Instructrice de pleine conscience formée par l'Institut de Formation
aux Thérapies Basées sur la Mindfulness (IFTBM)
Psychologue clinicienne et psychothérapeute*

Plus de renseignement sur l'IFTBM : www.mindful-france.org