

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Programme MBCT à Aix-les-Bains

Vivre pleinement le moment présent

Accueillir et traverser plus sereinement les événements de la vie en apprenant à se dégager des modes de fonctionnement automatiques qui, bien souvent, engendrent, entretiennent, voire amplifient le mal-être psychologique.



Programme de 8 semaines basé sur la Pleine Conscience

Par l'**observation** et l'**acceptation** de notre **expérience** (pensées, émotions, sensations corporelles, tendances à l'action) telle qu'elle se présente **ici et maintenant**, sans jugement, avec bienveillance et curiosité, cette approche nous apprend à être pleinement présent et attentif à soi, aux autres et au monde qui nous entoure.

Ce programme s'adresse aux personnes qui souhaitent activement s'engager pour **améliorer leur bien-être, leur santé**, leur qualité de vie et la régulation de leurs **émotions** ; **réduire l'anxiété**, le stress, les ruminations, les troubles du sommeil, la détresse face à la maladie et à la douleur chronique ; **prévenir la rechute dépressive** et le burn out.

PROGRAMME MBCT :

La Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience

Programme de 8 semaines pour se libérer de l'anxiété, des difficultés de régulation émotionnelle, de la déprime ou de la dépression



*Apprivoiser le stress et les émotions,
Vivre pleinement le moment présent par la Pleine Conscience*

- **Cycle de 8 semaines :**

- **Programme structuré et progressif en groupe**
- **8 séances hebdomadaires + 1 journée en pleine conscience**
- **Supports de séances** (documents et enregistrements de méditations guidées)
- **Exercices quotidiens** (45 minutes par jour)

- **Calendrier : Janvier - Mars 2019 :**

- 1 entretien téléphonique préalable avec l'institutrice
- **Réunion d'information :** Mercredi 16 janvier (18h30-19h30)
- **8 séances le mercredi (18h30 - 20h30) :** 30 janvier ; 06, 13, 20 février ; 06, 13, 20, 27 mars 2019.
- **1 journée en pleine conscience :** Samedi 16 mars (10h-16h)

- **Lieu :** 77 Le Grand Passage, 73100 **AIX-LES-BAINS**

- **Tarif :** 350 euros (possibilité de régler en 3 échéances)

- **Contact & inscription :** **Aurélia CHIRON, instructrice Pleine Conscience,** Psychologue clinicienne – Psychothérapeute :

06 52 73 67 68 / contact@aureliachiron.fr

Site internet : www.aureliachiron.fr