

# MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## Programme MBCT de 8 semaines basé sur la Pleine Conscience :



- Améliorer le bien-être
- Réduire l'anxiété et le stress
- Apaiser les difficultés de régulation émotionnelle
- Prévenir la rechute dépressive et le burn out
- Vivre pleinement le moment présent

### • Programme MBCT (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience) :

- 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 : Mai - Juillet 2019 :

- 1 entretien téléphonique préalable avec l'instructrice
- Réunion d'information : Mercredi 8 mai (18h30-19h30)
- 8 séances le mercredi (18h30 - 20h30) : 22, 29 mai ; 05, 12, 19, 26 juin ; 03, 10 juillet 2019
- 1 journée en pleine conscience : Samedi 29 juin (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](mailto:contact@aureliachiron.fr)

Site internet : [www.aureliachiron.fr](http://www.aureliachiron.fr)