

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Programme MBCT de 8 semaines basé sur la Pleine Conscience pour se libérer de l'anxiété, de la déprime ou de la dépression :



- Développer le bien-être
- **Réduire l'anxiété** et le stress
- Améliorer la régulation des émotions
- **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 + méditations guidées)
- **Exercices quotidiens** (prévoir 45 minutes à 1 heure par jour)

• Calendrier de septembre à novembre 2020 :

- **1 entretien téléphonique** préalable avec l'institutrice
- **Réunion d'information** : mercredi 19 septembre (18h30-19h30)
- **8 séances hebdomadaires de 2 heures** :
 - **Groupe MBCT 1 : séances le mercredi de 18h30 à 20h30** :
30 septembre ; 07, 14, 21 octobre ; 04, 11, 18, 25 novembre.
 - **Groupe MBCT 2 : séances le jeudi de 9h00 à 11h00** :
01, 08, 15, 22 octobre ; 05, 12, 19, 26 novembre.
- **1 journée en pleine conscience** : samedi 14 novembre

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

• **Tarif** : 380 euros (*possibilité de régler en 3 échéances mensuelles*)



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

06 52 73 67 68 / contact@aureliachiron.fr

Site internet : www.aureliachiron.fr