

Programme MBCT en 8 semaines basé sur la PLEINE CONSCIENCE



- Réduire l'anxiété et les ruminations
- 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 février à avril 2021 :

- Séances d'information : mercredi 03 février (18h15-19h15) ET jeudi 11 février (12h30-13h30)
- Entretien téléphonique préalable
- 8 séances hebdomadaires de 2 heures :
 - le mercredi de 18h15 à 20h15 : du 24 février au 14 avril
- 1 journée en pleine conscience : samedi 03 avril

N.B. : adaptation possible des horaires et/ou programme en ligne selon l'évolution de la situation liée à l'épidémie du COVID → me contacter

• **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