

# 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 validé scientifiquement, structuré et progressif
- 1 séance d'information
- 1 entretien individuel (téléphonique ou en visioconférence)
- 8 séances collectives hebdomadaires de 2 heures
- 1 journée en pleine conscience
- Supports de séances (documents + méditations guidées)
- Exercices quotidiens (prévoir 45 minutes à 1 heure par jour)

- **En présentiel (petit groupe) ou en ligne (visioconférence)**

- **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](mailto:contact@aureliachiron.fr)**

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