

# 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 (rdv téléphonique)
- 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)

## • Calendrier 2022 (en présentiel) :

- Séances d'information (gratuite, sur inscription) :
  - Lundi 03 janvier de 18h à 19h
  - Jeudi 06 janvier de 14h à 15h
- Séances hebdomadaires de 2 heures :
  - Le lundi de 18h à 20h : 24, 31 janvier ; 07, 14, 28 février ; 07, 14, 21 mars.
  - Le Jeudi de 14h à 16h : 27 janvier ; 03, 10, 17 février ; 03, 10, 17, 24 mars
  - N.B. : pas de séance le 24 février pendant les vacances scolaires pour les deux groupes.
- Journée en pleine conscience : samedi 12 mars (9h30-16h30)

- **Inscription :**
  - **Inscription et engagement** pour le cycle complet (soit 1 séance d'information, 8 séances hebdomadaires, 1 journée en pleine conscience)
  - Nombre de places limité
- **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)