

# Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

Janvier-Juin 2019

## **-Cycle MBSR** Mindfulness based Stress Reduction ou Réduction du Stress par la Pleine Conscience.

Programme de 8 semaines : 8 séances de 2h30 + 1 Journée de pratique, soit 30 heures.

**Le Jeudi Soir de 18h40 à 21h10 :**

**Les 10, 17, 24, 31 JANVIER ; 07, 14 Février et 07, 14 MARS.**

**+ Journée de pratique : Samedi 09 Février de 10h à 17h30.**

Tarif Particuliers : 420€ dont 120€ d'acompte. Règlement possible en plusieurs fois.

Tarif Professionnels et Associations : 520€ dont 120€ d'acompte.

## **- Soirée INFORMATION : Mardi 19 Mars à 18h30.**

## **-Cycle MBCT** Mindfulness based Cognitive Therapy ou Thérapie cognitive par la Pleine Conscience.

Programme de 8 semaines : 8 séances de 2h30 + 1 Journée de pratique, soit 30 heures.

**Le Mardi Soir de 18h40 à 21h10 :**

**Les 14, 21, 28 MAI ; 04, 11, 18, 25 JUIN et 02 Juillet.**

**+ Journée de pratique : Samedi 15 Juin de 10h à 17h30.**

Tarif Particuliers : 420€ dont 120€ d'acompte. Règlement possible en plusieurs fois.

Tarif Professionnels et Associations : 520€ dont 120€ d'acompte.

## **- Méditation du Mercredi Soir de 18h40 à 20h.** Hors vacances scolaires.

Ouverte à tous. Merci de prendre contact avant votre 1<sup>ère</sup> venue. Participation de 12€/séance.

Ces rencontres se déroulent aux Fichères et sont animées par Fabienne AUBRY,  
Psychothérapeute, psychomotricienne, formée à la MBSR par l'équipe du CFM :  
Center for Mindfulness fondé par Jon Kabat-Zinn, Massachusetts - USA.

**Fabienne AUBRY - Instructrice Mindfulness**

**8 Les Fichères - 79220 COURS - 05 49 77 52 10 - aubryfab@wanadoo.fr**

**[www.pleine-conscience-niort.fr](http://www.pleine-conscience-niort.fr)**