

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

Printemps 2019

- **Soirée INFORMATION** : **Mardi 19 MARS à 18h30.**

- **Méditation du Mercredi Soir** de 18h40 à 20h. Hors vacances scolaires.
Ouvverte à tous. Merci de prendre contact avant votre 1^{ère} venue. Participation de 12€/séance.

- **Cycle MBCT** Mindfulness based Cognitive Therapy ou Thérapie cognitive par la Pleine Conscience.
Souvent conseillé pour une 1^{ère} approche de la Méditation, ce programme est particulièrement indiqué pour les tendances anxieuses ou dépressives, de même que dans les cas de Burn out.
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.

-Cycle Mindfulness & Compassion

Ce cycle s'adresse aux personnes ayant déjà participé aux programmes MBSR ou MBCT.

Le Jeudi Soir de 18h40 à 20h40 :

Les 28 Mars ; 04 Avril ; 11 Avril ; 02 Mai ; 23 Mai ; 13 Juin.

Tarif Particuliers: 300€ dont 100€ d'acompte. Professionnels et Associations : 360€.

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