

# Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

- 2019 -

**-Cycle MBCT** Mindfulness based Cognitive Therapy ou Thérapie cognitive par la Pleine Conscience.  
Souvent conseillé pour une 1<sup>ère</sup> 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.

**- Soirée INFORMATION : Jeudi 18 Juillet à 18h30.**

**-Cycle MBSR** Mindfulness based Stress Reduction : **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 12, 19, 26 Septembre; 03, 10, 17 Octobre et 07, 14 Novembre.**

**+ Journée de pratique : Samedi 12 Octobre 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.

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](mailto:aubryfab@wanadoo.fr)**

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