

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

- 2019 -

- **Cycle MBSR** Mindfulness based Stress Reduction : **Réduction du Stress par la Pleine Conscience**
Ce programme permettant une 1^{ère} approche de la Méditation, convient tout particulièrement aux personnes en situation de **Stress** ou de **Burn Out**.

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.

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

Merci de vous inscrire au 05 49 77 52 10 ou par mail : aubryfab@wanadoo.fr

- **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.

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