

Méditation de Pleine Conscience à HEM

Apprendre à vivre en pleine attention – à mieux connaître son fonctionnement – à vivre avec ses émotions
Le programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) est une thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Formée auprès de G. Pentecôte, école du +, de J. Siaud Facchin, Cogito'z, de S. Orain Pelissolo, MBCT France
DU psychothérapie par la pleine conscience - Centre Pierre Janet - METZ



La mindfulness signifie « diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur » (J. Kabat-Zinn)
« La méditation de pleine conscience consiste à porter son attention, intentionnellement, sur l'expérience qui se déploie, les pensées, les sentiments et les sensations qui se manifestent moment après moment. Ces expériences doivent être accueillies avec ouverture, curiosité, sans jugement » (Segal & coll – William & coll)

Le programme en 8 séances de deux heures est progressif
Chaque séance est consacrée à un thème avec un intention particulière
Les séances se répartissent en pratique, partage d'expérience et apports théoriques
Des exercices sont proposés entre chaque séance (supports documents et enregistrements)

Dates et horaires

Séance gratuite de présentation

Lundi 16 janvier 2023 : 19h-20h15

Programme MBCT (350 €)

Le lundi soir (19h-21h)

30 janv., 6 - 27 fév., 6-13-20-27 mars, 3 avr. 2023

+ Retraite en silence

Dimanche 19 mars (14h-18h)

Merci de m'informer de votre intention de participer



Marie-Luce VANDENDRIESSCHE . Psychologue . Graphothérapeute . Sophrologue.
Méditation de pleine conscience avec le programme MBCT . Yoga du rire . Balle-C+
06 40 67 66 83 . 61 avenue Paul Claudel 59510 HEM . Adeli n° 599308335 . Siret n° 81502784200013
sophro.medit.eft59@gmail.com - www.psypsophromeditgraphotherapie.com