



STAGE MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Programme Réduction du stress

(Mindfulness based stress reduction :
Réduction du stress par pratique de la médiation PC)

MAI – JUIN 2020

En quoi cela consiste : (voir détails et bienfaits sur le site www.lesvraiescouleurs.com ou au 06 31 33 73 26)

- Apprentissage de la **méditation de pleine conscience** en **cycle de 8 semaines** (8 séances et une journée) **pour lutter contre le stress quotidien** et pour aider les personnes à faire un travail sur eux-mêmes, sur leur esprit et sur leur relation à la souffrance.
- Choix délibéré des participants du groupe d'aller vers un **changement des habitudes de vie** par la pratique quotidienne.
- Soutien du groupe et interactions entre les participants pour travailler ensemble la capacité de la conscience par l'attention.
- Pour **public soumis à des facteurs de stress** : vie privée ou professionnelle, conditions de vie particulières : détention, périodes d'études, deuil, changements de vie importants....
- **Pratique personnelle pendant le cycle** et **pratique quotidienne** entre les séances hebdomadaires pour obtenir les bénéfices rapides et durables.

Organisation :

- cycle de **8 séances de 2h30** (8 semaines consécutives)
+ **une journée (10h-16h30)** pendant la sixième semaine.
- **15 participants maximum.**
- Enregistrements remis à chaque séance pour la pratique quotidienne et fiches de suivis.
- **Coût du cycle = 390€** à verser lors de la première séance* = engagement du participant.
* Possibilité de fractionnement (2 ou 3 versements)

Cycle précédé d'une **rencontre sur rendez-vous au cabinet** pour cibler motivations et besoins du participant et tester une séance de méditation + recueil des informations pratiques + préparation du dossier d'inscription

Dates du cycle à réserver :

Mardi 4 mai 2020 de **19h à 21h30**
Mardi 11 mai 2020 de **19h à 21h30**
Mardi 18 mai 2020 de **19h à 21h30**
Mardi 26 mai 2020 de **19h à 21h30**
Mardi 1^{er} juin 2020 de **19h à 21h30**
Mardi 8 juin 2020 de **19h à 21h30**
Samedi 12 juin 2020 de **10h à 16h30**
Mardi 15 juin 2020 de **19h à 21h30**
Mardi 22 juin 2020 de **19h à 21h30**

Lieu :

Salle Le préau - Clos St François
308 Rue Gauthier - 21850 Saint-Apollinaire

Réservation et prise de rendez-vous :

B. Husson-Robert - LES VRAIES COULEURS
4 impasse de Franche Comté – 21850 St Apollinaire

06 31 33 73 26

contact@lesvraiescouleurs.com