



<u>Séance 1</u>	Présence et pilote automatique.	Mardi 22 septembre 2020 9h à 11h
<u>Séance 2</u>	Vivre dans sa tête	Mardi 29 septembre 2020 9h à 11h
<u>Séance 3</u>	Rassembler l'esprit qui se promène	Mardi 6 octobre 2020 9h à 11h
<u>Séance 4</u>	Reconnaître l'aversion	Mardi 13 octobre 2020 9h à 11h
<u>Séance 5</u>	Permettre / Lâcher prise	Mardi 20 octobre 2020 9h à 11h
<u>Séance 6</u>	Les pensées ne sont pas des faits.	Mardi 3 novembre 2020 9h à 11h
<u>Séance 7</u>	Comment prendre soin de moi au mieux ?	Mardi 10 novembre 2020 9h à 11h
<u>Séance 8</u>	Maintenir et élargir les nouveaux acquis	Mardi 17 novembre 2020 9h à 11h

UN ENGAGEMENT SUR LES 8 SÉANCES EST DEMANDÉ

Une pratique quotidienne allant entre 20 et 50 minutes par jour sera demandée avec le soutien d'enregistrements audio (qui vous seront fournis).