



Calendrier Groupe MBCT

<u>Séance 1</u>	Présence et pilote automatique.	Vendredi 25 septembre 18h à 20h
<u>Séance 2</u>	Vivre dans sa tête	Vendredi 2 octobre 18h à 20h
<u>Séance 3</u>	Rassembler l'esprit qui se promène	Vendredi 16 octobre 18h à 20h
<u>Séance 4</u>	Reconnaître l'aversion	Vendredi 23 octobre 18h à 20h
<u>Séance 5</u>	Permettre / Lâcher prise	Vendredi 6 novembre 18h à 20h
<u>Séance 6</u>	Les pensées ne sont pas des faits.	Vendredi 13 novembre 18h à 20h
<u>Séance 7</u>	Comment prendre soin de moi au mieux ?	Vendredi 20 novembre 18h à 20h
<u>Séance 8</u>	Maintenir et élargir les nouveaux acquis	Vendredi 27 novembre 18h à 20h

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).