



## Calendrier Groupe MBCT

<u>Séance 1</u>	Présence et pilote automatique.	<b>Vendredi 12 mars 18h à 20h</b>
<u>Séance 2</u>	Vivre dans sa tête	<b>Vendredi 19 mars 18h à 20h</b>
<u>Séance 3</u>	Rassembler l'esprit qui se promène	<b>Vendredi 26 mars 18h à 20h</b>
<u>Séance 4</u>	Reconnaître l'aversion	<b>Vendredi 2 avril 18h à 20h</b>
<u>Séance 5</u>	Permettre / Lâcher prise	<b>Vendredi 16 avril 18h à 20h</b>
<u>Séance 6</u>	Les pensées ne sont pas des faits.	<b>Vendredi 23 avril 18h à 20h</b>
<u>Séance 7</u>	Comment prendre soin de moi au mieux ?	<b>Vendredi 21 mai 18h à 20h</b>
<u>Séance 8</u>	Maintenir et élargir les nouveaux acquis	<b>Vendredi 28 mai 18h à 20h</b>

**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).*