



<u>Séance 1</u>	Présence et pilote automatique.	Mardi 11 janvier 2022 9h à 11h
<u>Séance 2</u>	Vivre dans sa tête	Mardi 18 janvier 2022 9h à 11h
<u>Séance 3</u>	Rassembler l'esprit qui se promène	Mardi 25 janvier 2022 9h à 11h
<u>Séance 4</u>	Reconnaître l'aversion	Mardi 1^{er} février 2022 9h à 11h
<u>Séance 5</u>	Permettre / Lâcher prise	Mardi 22 février 2022 9h à 11h
<u>Séance 6</u>	Les pensées ne sont pas des faits.	Mardi 1^{er} mars 2022 9h à 11h
<u>Séance 7</u>	Comment prendre soin de moi au mieux ?	Mardi 8 mars 2022 9h à 11h
<u>Séance 8</u>	Maintenir et élargir les nouveaux acquis	Mardi 15 mars 2022 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).

La journée en Pleine conscience aura lieu le samedi 12 mars (10h-17h)