



Calendrier Groupe MBCT

<u>Séance 1</u>	Présence et pilote automatique.	Vendredi 14 janvier 2022 18h à 20h
<u>Séance 2</u>	Vivre dans sa tête	Vendredi 21 janvier 2022 18h à 20h
<u>Séance 3</u>	Rassembler l'esprit qui se promène	Vendredi 28 janvier 2022 18h à 20h
<u>Séance 4</u>	Reconnaître l'aversion	Vendredi 4 février 2022 18h à 20h
<u>Séance 5</u>	Permettre / Lâcher prise	Vendredi 25 février 2022 18h à 20h
<u>Séance 6</u>	Les pensées ne sont pas des faits.	Vendredi 4 mars 2022 18h à 20h
<u>Séance 7</u>	Comment prendre soin de moi au mieux ?	Vendredi 11 mars 2022 18h à 20h
<u>Séance 8</u>	Maintenir et élargir les nouveaux acquis	Vendredi 18 mars 2022 18h à 20h

UN ENGAGEMENT SUR LES 8 SÉANCES EST DEMANDÉ

Une pratique quotidienne allant entre 30 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)