

Méditation de Pleine Conscience

Programme MBCT

Avec Carine Cardot, Psychologue, Instructrice MBCT

La **Méditation Pleine Conscience (Mindfulness)** s'adresse à tous pour :

- réduire le stress et ses multiples conséquences psychiques et physiques,
- abaisser la charge émotionnelle,
- apaiser les turbulences du mental,
- améliorer la confiance en soi, confiance en soi...

Trouver ou retrouver en soi un espace de calme, de sécurité et de liberté. Augmenter notre qualité de présence pour être mieux et vivre mieux, à chaque instant de notre vie.

Cette forme de Méditation contemporaine et laïque, est validée par de très nombreux travaux scientifiques. C'est un entraînement de l'esprit à se relier à l'instant présent. Une pratique pour apprendre à stabiliser son attention sur l'expérience que nous sommes en train de vivre.



SÉANCE DE PRÉSENTATION ET D'INITIATION PRÉALABLE AU PROGRAMME (60 €)

Votre présence à la séance n'est pas un engagement à poursuivre le programme.

- **Samedi 2 septembre 2017 de 11h30 à 13h30**

ORGANISATION DU PROGRAMME (480 € • règlement en 3 x 160 € possible)

Un programme en 8 séances hebdomadaires de 2 heures et une journée d'intégration de pratique.

Dates & horaires : les samedis de 11h30 à 13h30

- Les 9, 16, 23 et 30 septembre ; les 7, 14, 21 et 28 octobre 2017
- Un samedi (date à déterminer) de 10h à 17h (**Journée d'intégration de pratique**)

LIEU DE L'ÉVÈNEMENT

Cogito'Z Reims
17 rue Chanteraine - 51100

POUR RÉSERVER VOTRE PLACE POUR LA SOIRÉE DE PRÉSENTATION

Tél : 03 26 40 67 92
Mail : cogitozreims@cogitoz.com