

# 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.



### **SÉANCES DE PRÉSENTATION ET D'INITIATION PRÉALABLES AU PROGRAMME (60 €)**

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

- **Mardi 19 ou jeudi 21 décembre 2017 de 19h à 21h**

### **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 13, 20 et 27 janvier & les 3, 10, 17 et 24 février & le 17 mars 2018

### **Journée d'intégration de pratique :**

- Dimanche 4 février 2018 de 10h à 17h, Salle « Air de Campagne, Tinquieux

#### **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](mailto:cogitozreims@cogitoz.com)