

## Déroulé du cycle mindfulness MBSR MBCT 2022

Tout public : de 18h30 à 20h 45

Pour naturopathes : de 18h30 à 21h45

Séance 1 : Le pilotage automatique ; la conscience corporelle

Jeudi 13 janvier

Présentiel

Séance 2 : La présence à l'instant ; la respiration consciente

Jeudi 20 janvier

Distanciel

Séance 3 : Postures de mindful-yoga ; les pensées automatiques

Jeudi 27 janvier

Présentiel

Jeudi 03 février libre

Séance 4 : La marche consciente ; la question de l'acceptation

Jeudi 10 février

Présentiel

Séance 5 : Méditation sons et pensées ; les pensées et les croyances

Jeudi 17 février

Distanciel

Séance 6 : Mindful Qi Gong ; méditation de la bienveillance

Jeudi 24 février

Présentiel

Jeudi 03 mars libre

Séance 7 : La méditation sans objet et de l'espace infini ; L'écoute profonde

Jeudi 10 mars Présentiel

Séance 8 : La méditation sur la vue ; Prendre soin de soi

Jeudi 17 mars Distanciel

Séance 9 : Méditation de compassion ; Utiliser ce qui a été appris

Jeudi 24 mars Présentiel