

## Déroulé du cycle mindfulness MBSR MBCT 2022-23

Les jeudis soir de 18h30 à 21h30

Séance 1 : Le pilotage automatique  
Expériences autour de la pleine conscience  
La conscience corporelle  
Jeudi 10 novembre  
Présentiel

Séance 2 : La présence à l'instant  
La respiration consciente  
La visualisation de la montagne  
L'impermanence  
Jeudi 17 novembre  
Distanciel

Séance 3 : Postures de mindfullyoga  
Mindfulness et gestion du stress  
Les pensées automatiques  
Jeudi 24 novembre  
Présentiel

Jeudi 01 décembre libre

Séance 4 : La marche consciente  
Le refuge de l'instant présent  
La question de l'acceptation  
Jeudi 08 décembre  
Présentiel

Séance 5 : Méditation sons et pensées  
La pensée en tant que phénomène  
Les pensées et les croyances  
Jeudi 15 décembre  
Distanciel

Jeudi 22 et 29 décembre libres

Séance 6 : Mindful Qi Gong  
Agir sans agir  
Méditation de la bienveillance  
Jeudi 05 janvier 2023  
Présentiel

Séance 7 : La méditation sans objet  
Méditation de l'espace infini  
L'écoute profonde  
Jeudi 12 janvier 2023  
Présentiel

Jeudi 19 janvier libre

Séance 8 : La méditation sur les sens  
Méditation et gratitude  
Prendre soin de soi  
Jeudi 26 janvier  
Distanciel

Séance 9 : Méditation de compassion  
Utiliser ce qui a été appris  
Bilan et avenir  
Jeudi 02 février  
Présentiel