

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