

Déroulé du cycle mindfulness MBSR MBCT 2023

Les jeudis soir de 18h30 à 21h30

Séance 1 : Le pilotage automatique
Expériences autour de la pleine conscience
La conscience corporelle
Jeudi 16 mars
Présentiel

Séance 2 : La présence à l'instant
La respiration consciente
La visualisation de la montagne
L'impermanence
Jeudi 23 mars
Distanciel

Séance 3 : Postures de mindfulnessyoga
Mindfulness et gestion du stress
Les pensées automatiques
Jeudi 30 mars
Présentiel

Jeudi 06 avril libre

Séance 4 : La marche consciente
Le refuge de l'instant présent
La question de l'acceptation
Jeudi 13 avril
Présentiel

Séance 5 : Mindful Qi Gong
Agir sans agir
Méditation de la bienveillance
Jeudi 20 avril
Présentiel

Jeudi 27 avril et 04 mai libres

Séance 6 : Méditation sons et pensées

La pensée en tant que phénomène

Les pensées et les croyances

Jeudi 11 mai

Distanciel

Séance 7 : La méditation sans objet

Méditation de l'espace infini

L'écoute profonde

Jeudi 18 mai

Présentiel

Séance 8 : La méditation sur les sens

Méditation et gratitude

Prendre soin de soi

Jeudi 25 mai

Distanciel

Séance 9 : Méditation de compassion

Utiliser ce qui a été appris

Bilan et avenir

Jeudi 01 juin

Présentiel