

Déroulé du cycle mindfulness MBSR MBCT 2024

Les lundis soir de 18h30 à 21h30

Séance 1 : Le pilotage automatique

Le 29 janvier en présentiel

Expériences autour de la pleine conscience

La conscience corporelle

Séance 2 : La présence à l'instant

Le 05 février en présentiel

La respiration consciente

La visualisation de la montagne

L'impermanence

Séance 3 : Postures de mindfulyoga

Le 12 février en présentiel

Mindfulness et gestion du stress

Les pensées automatiques

Séance 4 : La marche consciente

Le 19 février en distanciel

Le refuge de l'instant présent

La question de l'acceptation

Séance 5 : Mindful Qi Gong

Le 26 février en présentiel

Agir sans agir

Méditation de la bienveillance

Séance 6 : Méditation sons et pensées

Le 04 mars en présentiel

La pensée en tant que phénomène

Pensées et croyances

Séance 7 : La méditation sans objet. **Thème à modifier**

Le 11 mars en distanciel

Méditation de l'espace infini

L'écoute profonde

Séance 8 : La méditation sur les sens

Le 18 mars en distanciel

Méditation et gratitude

Prendre soin de soi

Séance 9 : Méditation de compassion

Le 25 mars en présentiel

Utiliser ce qui a été appris

Bilan et avenir