

ATELIER MEDITATION

Réduction du Stress et Gestion des Emotions Basées sur la Méditation Pleine Conscience

"Méditer c'est se soigner."
Rosenfeld



OBJECTIFS

- Alléger le poids du conditionnement dans nos vies.
- Canaliser son attention et augmenter sa concentration
- Se tenir à l'écart et se libérer des mécanismes automatiques et des ruminations négatives.
- Utiliser la méditation au cœur de nos activités quotidiennes.

POUR QUI ?

- Toute personne affectée par des situations de stress au travail ou en famille, par l'angoisse liée à la maladie, à un choc affectif...
- Prévention de rechute dépressive, troubles anxieux, burn-out ou douleurs chroniques...

INSTRUCTEUR

Cet atelier est animé par **Brigitte Bavuz**.

Psychologue, psychothérapeute corporelle, instructrice en MBSR-MBCT, elle pratique la méditation du calme mental depuis 25 ans et a été formée au protocole "Mindfulness" selon le programme MBSR développé par Jon Kabat Zinn aux Etats-Unis.

DÉROULEMENT

Du 14 septembre au 09 novembre 2022

Mercredi 19h00 à 21h00.

Un engagement sur 8 séances est demandé. Prévoir une journée d'intégration de pratique en silence à la 7^{ième} séance (date à fixer avec les participants).

50 euros la séance, 80 euros la journée complète d'intégration, soit 450 euros le protocole.

Possibilité de régler en deux versements.

LIEU : Centre MEDESINA, 421 route des Framboises, 74 140 SAINT- CERGUES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Brigitte BAVUZ : 06 87 01 01 13