

Amarrer 2024 avec le cycle MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience



@2023 eve.papaix

Apprendre à méditer en groupe tout en faisant un travail sur soi, c'est possible avec le cycle MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) qui ancre des pratiques de croissance personnelle alliant le corps, la pensée, les émotions, les sens. La méditation permet cette connaissance de soi qui se traduit par une qualité de présence, d'attention, d'ouverture. Elle requiert et développe patience et persévérance pour qu'adviennent des ressources intérieures de transformation.

Objectifs du programme :

- Acquérir les habiletés permettant de réduire l'anxiété et le stress, diminuer la vulnérabilité émotionnelle, soulager les douleurs, les addictions, surmonter un burn-out.
- Expérimenter par soi-même les techniques et outils qui apporteront l'énergie nécessaire pour bâtir un équilibre intérieur, cultiver la joie de vivre, l'empathie et l'épanouissement.

Les + du protocole :

Démarche de co-développement validée scientifiquement, analytique et réflexive, très axée sur la pratique : méditations guidées assises, allongées, en mouvements, exercices de thérapie cognitivo-comportementale et de psychologie positive, éclairages théoriques, discussions et travaux personnels (enregistrements audio, fiches d'observation).

Modalités pratiques :

8 séances hebdomadaires de 2 heures et une journée de pleine conscience en silence.

les dimanches de 18h30 à 20h30*

avec Martine Ejarque, Psychologue-Instructeur MBCT.

Conditions de participation :

Au choix : Distanciel, Présentiel, Hybride + Pratique quotidienne de 45 minutes à une heure

Entretien préalable gratuit pour valider l'inscription (contre-indications : Dépression aigüe, stress post-traumatique, deuil)

Tarif préférentiel Particuliers selon revenus (Prise en charge selon Mutuelle ou au titre de la formation continue)

Calendrier des 2 prochaines sessions :

▶ **du 10 mars au 5 mai 2024**, les dimanches 10, 17 et 24 mars, 7, 14, 21 et 28 avril, 5 mai de 18h30 à 20h30 + samedi 27 avril de 10h à 16h

▶ **du 19 mai au 7 juillet 2024**, les dimanches 19 et 26 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 juin, 7 juillet de 18h30 à 20h30 + samedi 22 juin de 10h à 16h

**Possibilité de constituer des groupes en intra du lundi au samedi (étudiants, doctorants, enseignants, soignants, cadres...)*

En savoir plus : Martine EJARQUE entre-deux31.com