



# Cycle MBCT\*

LA SOLUTION au Stress et à l'Anxiété, avec le Mindfulness et les TCC

\* Mindfulness Based Cognitive Therapy Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience

@2023 eve.papai



<b>Quoi ?</b> 	Apprendre à méditer en groupe tout en faisant un travail sur soi, c'est possible avec le cycle MBCT ( <b>THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE</b> ) 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.
<b>Pourquoi ?</b> 	■ Acquérir les habiletés permettant de réduire l'anxiété et le stress, diminuer la vulnérabilité émotionnelle, soulager les douleurs, les addictions, se consoler, 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.
<b>Comment ?</b> 	✓ 8 séances de 2 heures 30 (1 séance/semaine) + 1 journée de Pleine Conscience guidée en silence/1 samedi. ✓ En distanciel, en petit groupe + Pratique quotidienne de 45 minutes à une heure. ✓ 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).
<b>Pour qui ?</b> 	Sans prérequis, ouvert à toute personne souhaitant améliorer son bien être psychique, mental et sa santé, prête à s'engager pour suivre le cycle en totalité et à maintenir une pratique active quotidienne. Contre-indications : dépression aigüe, trauma, deuil. Entretien préalable offert pour valider l'inscription.
<b>Quand ?</b> 	<b>Hiver</b> Les dimanches de 18h15 à 20h45 <b>du 11 janvier au 8 mars 2026</b> (11.01/18.01/25.01/1.02/8.02/15.02/1.03/8.03 + samedi 21 février de 10h à 16h en option* <b>Printemps</b> Les dimanches de 18h15 à 20h45 <b>du 15 mars au 10 mai 2026</b> (15.03/22.03/29.03/12.04/19.04/26.04/10.05/17.05 + samedi 25 avril de 10h en option* <b>Automne</b> Les dimanches de 18h15 à 20h45 <b>du 4 octobre au 6 décembre 2026</b> (4.10/11.10/18.10/25.10/8.11/15.11/29.11/6.12 + samedi 21 novembre de 10h à 16h en option* *La journée guidée en silence est en option, réalisable sur une autre session et ouverte aux anciens.
<b>Les +</b> 	✓ Démarche expérimentuelle, validée scientifiquement, analytique et réflexive, très axée sur la pratique. ✓ Boîte à outils pour apprendre à prendre soin de soi et des autres (à minima 1 RDV hebdomadaire pour soi). ✓ Auto-thérapie et soutien du groupe bienveillant non jugeant. ✓ 1 <sup>ère</sup> étape du parcours de formation pour devenir Instructeur de Méditation de Pleine Conscience.
<b>Avotreécoutte</b> 	<b>Martine EJARQUE</b> Psychologue, Instructeur MBCT, Prof de YOGA, Sophrologue caycédien Tél. 05.61.55.32.85 <a href="mailto:martine.ejarque31@gmail.com">martine.ejarque31@gmail.com</a> entre-deux31.com <a href="#">IN</a>