Cycle MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

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 30 et une journée de pleine conscience en silence.

les dimanches ou mercredis de 18h30 à 20h30

avec Martine Ejarque, Psychologue-Instructeur MBCT.

Conditions de participation :

Distanciel + 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.

En savoir plus : Martine EJARQUE entre-deux31.com

ENTRE-DEUX 16 rue Jean-Pierre Blanchard 31400 Toulouse Tél. 05 61 55 32 85

Siret 42911947200018 APE 8559 Enregistré sous le n° 73310476591 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État