



Programme de Méditation de Pleine Conscience

Programme conduits : **les lundis** par Laetitia Veyron
 les mardis par Flavia Mannocci
 les mercredis par Alain Facchin

" La Mindfulness est un état de pleine conscience qui résulte du fait de porter attention de manière intentionnelle au moment présent, sans juger l'expérience qui se déploie moment après moment " (J. Kabat-Zinn).

Le protocole est progressif, chaque séance est consacrée à un thème. Les séances se répartissent entre pratique, partage d'expérience et apports théorico-cliniques. Des exercices sont proposés entre chaque séance.

Les participants recevront des supports audio et des documents sur les thèmes des séances pour accompagner leurs pratiques personnelles.

Calendrier de la session de janvier à mars 2013

Séance de présentation et d'initiation à la pratique (séance obligatoire)

- Vendredi 23 novembre de 15h à 17h30 ou Mardi 18 décembre 2012 de 19h30 à 22h

Séances de pratique : de 18h à 20h ou de 20h à 22h.

- Lundi 7, 14, 21, 28 janvier et lundi 4, 11, 18 et 25 février
- Mardi 8, 15, 22, 29 janvier, mardi 5, 12, 19 février, et mardi 12 mars
- Mercredi 9, 16, 23, 30 janvier et mercredi 6, 13, 20 et 27 février

Participation :

- Atelier d'Initiation : 70 €
- Protocole de 8 séances : 500 € (règlement échelonné possible)
Pour permettre une progression commune du groupe, il est demandé un engagement pour la totalité du protocole.

**Lieu : Centre Cogito'Z, à Paris 17^{ème}, 20 avenue Mac-Mahon – 5^{ème} étage
(Métro RER Charles de Gaulle/Etoile)**

Ateliers-Retraites de Méditation de Pleine Conscience en Provence

Se poser, se ressourcer, se recentrer. Pour ancrer, approfondir ou découvrir la Méditation de Pleine Conscience.

Des pratiques guidées, des moments partagés, des expériences du silence.

- 3 jours du vendredi 22 mars 17h au lundi 25 mars 16h, Retraite silencieuse.
- 6 jours du dimanche 2 juin 17h au samedi 8 juin 14h, dont deux jours de silence.

Pour réserver votre place :

Par téléphone : 04 91 06 69 29

Par mail : meditez@cogitoz.com



Marseille 13^{ème} : 22 Bd Verd – 04 91 06 69 29

Paris 17^{ème} : 20 Av Mac Mahon – 01 55 37 03 52

Avignon : 48 Bd Saint-Roch – 04 90 14 90 42

www.meditiez.com

www.cogitoz.com