



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 avril à juin 2013

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

- Lundi 18 mars, mardi 19 mars ou mercredi 20 mars 2013 de 19h30 à 22h

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

- Lundi 8, 15, 22 avril, lundi 13, 27 mai et lundi 3, 10, 17 juin
- Mardi 2, 9, 16, 23 avril, mardi 14, 21, 28 mai, et mardi 4 juin
- Mercredi 3, 10, 17, 24 avril et mercredi 15, 22, 29 mai et mercredi 5 juin

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.
- 2 jours le WE des 1^{er} et 2 juin, Atelier de Pleine Conscience pour les couples.

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