



Formation 8 semaines :

"Le programme MBSR"

Programme de réduction du stress
basé sur la pleine conscience

un groupe de 4 à 8 participants

1 séance de 2h30 / semaine pendant 8 semaines

1 journée de pratique intensive en silence de 7h00

Une continuité de l'entraînement par des pratiques à domicile quotidiennes à l'aide des enregistrements audio permettant de soutenir la pratique ainsi que des lectures et des exercices entre les séances.

Prochain cycle : le mercredi de 14h à 16h30 **du 6 avril au 1er juin 2022**

journée de pratique intensive le samedi 21 mai 9h/16h

séances d'information les 23 et 30 mars de 14h à 15h

les séances se déroulent sur Lalbenque.

Pour tout renseignement et inscription :

www.meditationpleineconscience46.fr

