



www.sophrologie.usoam.fr



NOUVEAU ! JANVIER 2020

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cycle de 8 semaines pour :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Apaiser les flux de pensées négatives et les ruminations
- Réguler les émotions
- Favoriser l'attention et le discernement
- Prévenir la rechute dépressive et le burn-out
- Accueillir et traverser plus sereinement la vie

Un programme structuré et progressif ...

- **8 séances hebdomadaires de 2H00**
- Groupe fermé de 6 à 12 personnes
- Support de séances (documents écrits et audio) remis à chaque participant
- Pratique méditative régulière à prévoir (45 mn / jour)

... basé sur les outils MBSR (Mindfulness based stress reduction)

- Des pratiques de méditation guidées assis ou allongé
- Des mouvements doux réalisés en pleine conscience
- Des périodes de réflexion et d'échanges
- Des instructions sur les pratiques à intégrer dans la vie quotidienne

Calendrier

- **8 séances le lundi de 19H30 à 21H30** : 20, 27 janvier ; 03, 24 février ; 02,09,16,23 mars
- Réunion d'information gratuite **lundi 13 janvier 2020 à 19h30**

CONTACT & INSCRIPTION



Christophe RETIF
Sophrologue certifié RNCP
Praticien en Mindfulness formé
aux cycles MBCT/MBSR par le
Dr Gilles Pentecôte instructeur
ADM
Tél : 06 51 83 20 40
krisretif@gmail.com
www.sophrologie.usoam.fr

- Tarif : 260 € (paiement en 3 échéances possible)
- 1 entretien téléphonique préalable avec l'instructeur
- Lieu : Maison des associations (salle 4) 12 rue Edouard Vaillant 91200 Athis Mons
- Bulletin d'inscription sur le site
- Public adulte uniquement