



www.sophrologie.usoam.fr



**NOUVEAU !** JANVIER 2021

# MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**Un 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 ...

- Support de séances (nombreux documents écrits et audio) remis à chaque séance
- Pratique méditative quotidienne à prévoir (30 mn / jour)
- **8 séances de 02H00 chaque lundi**
- Groupe de 10 personnes maximum

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

- Des pratiques de méditation guidées assises ou allongées
- 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 chaque lundi de 19H15 à 21H15 (sauf vacances scolaires)**
- Les dates : 18, 25 janvier ; 01, 08 février ; 01, 08, 15, 22 mars
- Le lieu : Maison des associations 12 rue Edouard Vaillant 91200 Athis Mons

## 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](mailto:krisretif@gmail.com)  
[www.sophrologie.usoam.fr](http://www.sophrologie.usoam.fr)

- **Tarif : 280 €** (paiement en 3 échéances possible)
- 1 entretien téléphonique préalable avec l'instructeur obligatoire
- Bulletin d'inscription sur le site ou à la Maison des associations
- Public adulte uniquement