

# Cycle de Méditation Pleine Conscience MBCT-MBSR

(Mindfulness Based Cognitive Therapy)  
Réduction du stress

**Le jeudi 14h15-16h15**  
**Cycle sur huit semaines**  
**Démarrage le 11 janvier 2018**

s'engager vers une meilleure qualité de vie  
éviter burn-out et dépression

Avec les programmes **MBCT** (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) ou **MBSR** (Réduction du stress basée sur la pleine conscience), vous pratiquerez l'entraînement de l'attention par le scan corporel, les étirements et le yoga en pleine conscience, la méditation assise et la marche consciente.

Vous apprendrez à accueillir les pensées, les douleurs, à ne pas vous laisser emporter par les émotions, à vivre chaque moment comme il est, sans le juger.

## Modalités pratiques :

Durée : huit séances collective de deux heures chacune.

Rythme : Une séance par semaine, avec une progression constante des prises de conscience, et des améliorations que nous pouvons mettre en place dans notre vie.

Tarif : 20€ l'atelier de 2 heures,



13, Rue Camille Roy 69007 LYON  
Métro Jean Macé.

**Agnès Pautrat : 06 28 22 72 08**

Sophrologue-Instructeur MBCT-MBSR

<https://sophro-meditation.com>