



Dans le cadre des formations du GHPP, des cycles MBCT de méditation de pleine conscience sont proposés à l'ensemble du personnel. Ils se dérouleront dans les locaux de l'hôpital.

La méditation de pleine conscience aide à porter son attention sur le moment présent sans jugement. Entraîner son attention permet de vivre pleinement en étant plus présent et plus conscient quel que soit le moment.

Le cycle MBCT (en groupe d'une douzaine de personnes) se déroule sur 8 semaines d'instruction en présentiel à raison d'une séance par semaine de 2h30 et d'une journée entière. Nous tenons à insister sur l'importance de votre présence à chacune des séances et sur les pratiques à domicile que le programme impose pour pouvoir en connaître les bénéfices, ce qui demande un réel engagement.

PROCHAIN CYCLE :

Nom de l'institutrice : NATHALIE WAGNER

Coordonnées de l'institutrice : nathalie.wagner@ghpp.fr Tel : 04 75 53 42 10

Jours et Dates : les lundis de 16h à 18h30

Séance 1 : Lundi 30 septembre

Séance 2 : Lundi 7 octobre

Séance 3 : Lundi 14 octobre

Séance 4 : Lundi 4 Novembre

Séance 5 : Lundi 18 novembre

Séance 6 : Lundi 25 novembre

Séance 7 : Lundi 9 décembre

Séance 8 : Lundi 16 Décembre

Date de la journée complète : Vendredi 6 décembre de 9h à 16h

Pour de plus amples informations et vous inscrire, veuillez me contacter.

Afin de valider votre inscription un entretien individuel vous sera proposé.

Vous recevrez les documents et le bulletin d'adhésion à l'association d'un montant de 20 euros

L'équipe de l'association Pleine conscience 26-07