

INSTRUCTEUR

VIRGINIE BEARZATTO
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

26 AVENUE FRANÇOIS GOBY
06460 ST VALLIER DE THIEY

06 68 03 81 16

VIRGINIE.BEARZATTO@GMAIL.COM

WWW.OUITHERAPIE.COM

N° ADEL : 069313153

OBJECTIF

Régulation émotionnelle,
gestion du stress, prévention
des rechutes dépressives et
anxieuses, bien être

COMPÉTENCES

Aucune, programme ouvert aux
débutants. Motivation requise ☺

TARIF

350€/participant incluant un
entretien préalable de 30-45 min., 8
séances de 2h30, un livret de
formation, des fichiers audios de
méditation guidées pour les
exercices à faire chez soi.

Tarif réduit : 250€ (me contacter),
Tarif de coupe (me contacter).

PROGRAMME DE PLEINE CONSCIENCE MBI – MINDFULFRANCE EN 8 SEMAINES

Du 2 mars au 20 avril 2023

Le programme de méditation de pleine conscience MBI-MindfulFrance intègre les programmes MBSR (Mediation-Based Stress Reduction – Réduction du Stress par la Méditation) et MBCT (Meditation-Based Cognitive Therapy – Thérapie Cognitive Basée sur la Méditation).

CE PROGRAMME EST ADAPTÉ POUR AIDER A LA **REGULATION EMOTIONNELLE**, LA **GESTION DU STRESS**, LA **PREVENTION DES RECHUTES DEPRESSIVES & ANXIEUSES**, MAIS EGALEMENT INDIQUÉ POUR **AUGMENTER LE BIEN-ÊTRE** DE TOUT UN CHACUN. IL S'ADRESSE A TOUTE PERSONNE DESIREUSE D'INTEGRER LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS SA VIE QUOTIDIENNE.

Le programme est structuré en huit séances (1 session de 2h30/semaine sur 8 semaines consécutives), et se déroule en groupe de 4 à 12 personnes maximum au cabinet ou en visio.

Chaque séance comporte des exercices de méditation et des temps de partage d'expériences et d'informations. Vous serez amenés à expérimenter progressivement les méditations formelles : assise, allongée, en mouvement, mais aussi informelles, afin de les intégrer au mieux dans vos activités de routine quotidienne.

Si vous ne pouvez maintenir certaines postures trop longtemps, notez que **la méditation s'adapte à tous** : les exercices allongés peuvent se faire assis, et inversement. De plus, la méditation en mouvement se base sur des exercices de mouvement et d'étirement doux, adaptables pour toute condition physique.

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations et pour un échange préalable ☺