



Calendrier janvier 2024 - cycle MBCT

<u>Séance 1</u>	Présence et pilote automatique.	Mercredi 24 janvier 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 2</u>	Vivre dans sa tête	Mercredi 31 janvier 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 3</u>	Rassembler l'esprit qui se promène	Mercredi 7 février 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 4</u>	Reconnaître l'aversion	Mercredi 14 février 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 5</u>	Permettre / Lâcher prise	Mercredi 21 février 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 6</u>	Les pensées ne sont pas des faits.	Mercredi 13 mars 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 7</u>	Comment prendre soin de moi au mieux ?	Mercredi 20 mars 2024 17h30 à 19h30
<u>Séance 8</u>	Maintenir et élargir les nouveaux acquis	Mercredi 27 mars 2024 17h30 à 19h30

UN ENGAGEMENT SUR LES 8 SÉANCES EST DEMANDÉ

Une pratique quotidienne allant entre 30 et 50 minutes par jour sera demandée avec le soutien d'enregistrements audio (qui vous seront fournis).