



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Séances de soutien de pratique en distanciel

Attention – Intention - Attitude

SELON L'APPROCHE MBSR

Ces séances de 2h s'adressent à tous ceux qui ont déjà participé à :

- un programme de gestion du stress par la méditation de la pleine conscience en 8 semaines selon le protocole MBSR
- ou à une retraite de 5 jours “les bases de la vie en pleine conscience”

Les séances de soutien se feront en distanciel via la plateforme collaborative ZOOM. Un lien vers ladite plateforme vous sera communiqué le jour dit, qui vous permettra de rejoindre le groupe. Elles se dérouleront dans une alternance de pratique, de partage et de questions-réponses.

Elles s'inscrivent dans un cycle de séances mensuelles dont chacune est indépendante des autres. Il n'y a pas de progression particulière, aussi est-il possible de venir à l'une ou à plusieurs voir à toutes ces séances selon vos envies – besoins - disponibilités.

LIEU

en distanciel (plateforme ZOOM)

Il est nécessaire de s'inscrire au préalable et le montant de l'inscription est de 20 € /séance (des facilités de paiement ou des réductions peuvent être accordées en fonction de la situation de chacun).

Pensez à vous munir de votre tapis de yoga et votre zafu

RENSEIGNEMENTS

Dr. Jean-Gérard Bloch - Tél. : 03 88 22 32 42 - Courriel : mediter@ifpcm.fr