



MÉDITER EN PROVENCE

Nathalie Richard

Programme de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience

En 8 semaines selon le protocole MBSR

Septembre - Octobre 2022

REUNION D'INFORMATION

Mercredi 31 septembre 2022 de 19h à 20h30

Centre Bien- Être & Thérapies - L'instant Bio - 644 avenue de Craonne
13 370 Mallemort

DEROULEMENT DU PROGRAMME

Ce programme comporte :

8 séances de 2h30 avec pratiques guidées, exercices corporels, explications et temps d'échanges.

Les mercredis de 19h à 21h aux Centre Bien- Être & Thérapies - L'instant Bio
644 avenue de Craonne - 13 370 Mallemort

Dates : 7 - 14 – 21- 28 septembre - 5 - 12 – 19 – 26 octobre

1 journée de pratiques intensives le samedi 15 octobre de 10h à 18h à Eyguières

MODALITES

Il s'agit d'un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien d'environ 40 minutes, à partir de fiches de travail et d'enregistrements fournis.

Un entretien préalable est possible et l'inscription est obligatoire pour l'ensemble du protocole.

A l'issue du programme, des ateliers de soutien de pratique régulière est nécessaire pour en bénéficier pleinement.

MATERIEL

Apporter un coussin ou banc de méditation (facultatif), un tapis de yoga antidérapant, une couverture ou un châle. Il est conseillé de porter des vêtements souples et confortables qui permettent des étirements.

TARIFS ET REGLEMENT

Programme complet pris en compte à réception du règlement : 380 euros payables à l'inscription, 200 euros pour étudiants, chômeurs et personnes en difficulté.

Règlement par virement (IBAN :FR76 1130 4040 6012 6900073) ou par chèque à l'ordre de Nathalie Richard

RENSEIGNEMENTS

Nathalie Richard – Tél. : 06 12 25 49 62 – courriel : nathalie.richard.mindfulness@gmail.com