

# Programme MBCT\*

## Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience \*Mindfulness Based Cognitive Therapy

« Apprivoiser les émotions, les douleurs, les ruminations...  
Cultiver la tranquillité de l'esprit »

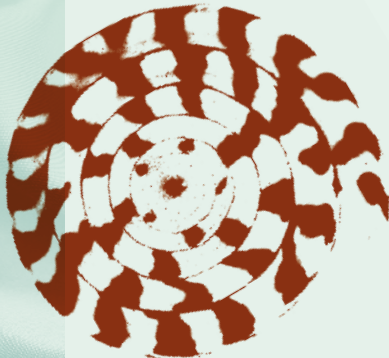
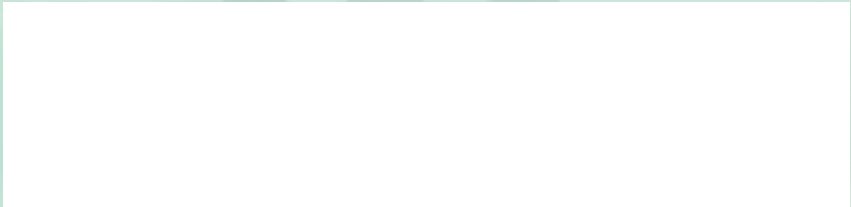
### Structure et programme MBCT

Durant deux mois, 8 séances hebdomadaires de 2h15 et 1 journée entière pour approfondir. Chaque séance est un atelier thématique comprenant 2 pratiques de méditation, des explications théoriques, des temps de partage, un enregistrement pour chaque pratique nouvelle afin de s'entraîner à domicile.

### Indications pour s'inscrire au programme et publics concernés

- Découvrir, approfondir et intégrer la méditation à son quotidien
- Explorer et apprivoiser les émotions et les ruminations
- Développer une stabilité attentionnelle et un équilibre émotionnel
- Explorer ses ressources et sa qualité d'être
- S'entraîner à savourer le présent, être solide et paisible dans l'instant

Pour tout public, ce programme est enseigné aussi bien aux professionnels de santé, aux éducateurs ou aux patients, mais aussi à tout un chacun désireux d'approfondir la méditation de pleine conscience et ses bienfaits.



#### **Armelle Lemoine**

Psychologue du travail

Institutrice MBSR qualifiée et MBCT

- mobile : 06 08 35 08 80

- [www.armelle-lemoine-psychologue.com](http://www.armelle-lemoine-psychologue.com)

#### **Éric Parfait**

Instructeur MBCT

Thérapeute conjugal & familial

- mobile : 06 87 96 53 16

- mail : [ericparfait@orange.fr](mailto:ericparfait@orange.fr)