À quoi sert ce cycle de « pleine conscience » ?

Développer la capacité à être présent ici et maintenant.

Développer la capacité à être parfaitement attentif

Observer et comprendre comment les pensées s'enchaînent et engendrent un flot d'émotions

Établir une relation différente avec les sensations, les pensées et les émotions

Passer du mode « faire » au mode « être »

Entraîner la stabilité émotionnelle et attentionnelle

Agir en conscience

Accepter sans juger

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Quand?

mercredi de 17h30 à 19h30 cycle de 8 semaines + 1 journée en silence

Où?

38 rue des six frères ruellan à Saint-Malo

Tarif

450€ le cycle

N'hésitez pas à me contacter au 06.61.74.74.26 ou bellaislaetitia@protonmail.com

Site internet

www.psychologue-tcc-saintmalo.fr

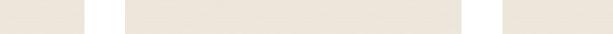
Laetitia BELLAIS,

Instructeur MBCT et psychologue clinicienne spécialisée dans les thérapies comportementales et cognitives

PROGRAMME M.B.C.T.



Cycle de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience



LE CYCLE M.B.C.T. ABORDE LES THÈMES SUIVANTS

- présence et pilote automatique
- vivre dans sa tête
- rassembler l'esprit qui se promène
- reconnaître l'aversion
- permettre/lâcher prise
- les pensées ne sont pas des faits
- comment prendre soin de soi au mieux
- maintenir et élargir les nouveaux acquis

ÊTES-VOUS CONCERNÉ?

« La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper, ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée » - **Christophe ANDRE**

« Quand ton esprit n'est pas encombré de choses inutiles, c'est la meilleure saison de ta vie » - **Wu-Men**



- *Vous désirez ne plus avoir recours à l'évitement au moment où une émotion pénible fait son apparition
- *Vous êtes sensible à une approche basée sur la méditation
- *Vous êtes souvent soumis à des émotions négatives contre lesquelles vous luttez (stress, anxiété, colère) ou des sensations physiques douloureuses
- *Vous avez traversé un ou plusieurs épisode(s) $d\acute{e}pressif(s)$
- *Vous avez envie de vous libérer de vos ruminations

- *Vous souhaitez améliorer un perfectionnisme excessif, l'estime de soi et la confiance en soi
- *Vous souhaitez vivre pleinement le moment présent