

## Programme MBCT *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience

**Programme avancé**  
Septembre - Décembre 2023



SCAN ME





## Objectifs

- Pratiquer la Pleine Conscience revient à découvrir, entraîner et développer un espace personnel où la présence, l'attention bienveillante et le non-jugement sont au premier plan
- Redynamiser et consolider les outils et compétences acquis durant le programme MBCT

## Description du programme

- Un programme sur 4 mois organisé autour de 4 séances
- Format similaire aux sessions du programme MBCT
- Le temps des sessions est partagé entre :
  - La pratique de la pleine conscience
  - La discussion des difficultés rencontrées
  - Des apports en groupe comme les découvertes qui ont été faites par les participants à garder la dépression, le burnout et l'anxiété à distance après la fin du programme
  - Des repères théoriques

## Prérequis

Avoir suivi le programme MBCT (ou bien expérience équivalente, à discuter).

## Tarif et prise en charge par les assurances

Le prix s'élève à CHF 410.-. Sont inclus : les 4 séances du programme, les documents papier et audio. A relever que ce programme peut être pris en charge par certaines assurances.

## Informations pratiques

Dates des séances : 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 18 décembre 20223  
Horaires : le lundi, de 17h à 19h.  
Lieu : Cabinet des Fayards, 42-44, route du Grand-Lancy  
1212 Grand-Lancy.  
Ce lieu est situé à proximité des lignes TPG 15 et 43 (arrêts Mairie, Grand-Lancy).  
Inscription : via la page [www.fayards.ch](http://www.fayards.ch) ou par courriel à [pierina@geneva-link.ch](mailto:pierina@geneva-link.ch)

## Instructrice MBCT



### **Pierina Rogg Bazzano, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, certifiée MBCT**

Spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale, traite plus spécifiquement l'anxiété, les troubles du comportement, les troubles du sommeil, la dépression, le burnout, les troubles obsessionnels compulsifs.

Pratiquant la méditation depuis plusieurs années, je suis reconnue instructrice MBCT par [ACCESS MBCT](https://www.accessmbct.org/).