

APRES LES 8 SEMAINES MBCT

Un programme sur 4 mois pour ancrer les bénéfices des 8 semaines MBCT

Contexte et argumentaire

- 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.
- Proposer un suivi une fois le programme MBCT terminé consistant à proposer 4 séances supplémentaires.
- Pour de nombreux participants, il est montré que des séances régulières après le programme MBCT s'avèrent très utiles pour redynamiser les compétences acquises pendant le programme.
- Ce programme sur 4 mois permet de consolider les outils MBCT afin de repérer les signes avant-coureurs d'une possible rechute dépressive ou anxieuse.

Description du programme

- Un programme sur 4 mois organisé autour de 4 séances assez semblables 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 et l'anxiété à distance après la fin du programme ;
 - Des repères théoriques.

Pratiquement :

4 sessions de 2 heures, espacées de quelques semaines entre février et mai 2021.

Le lundi de 17h00 à 19h00.

Pour qui ?

Avoir déjà participé à un groupe MBCT.

Informations pratiques

Les sessions ont lieu le lundi de 17h à 19h aux dates :

8 février – 8 mars – 12 avril - 10 mai 2021.

Lieu : Cabinet des Fayards 42-44, route du Grand-Lancy 1212 Grand-Lancy.

Ce local est situé dans le quartier du Grand-Lancy, à proximité des lignes TPG 15 et 43 (arrêts Lancy Mairie).

Coût : 400.-

Inscription : www.fayards.ch ou bien par email : pierina@geneva-link.ch

Intervenante

Pierina Rogg Bazzano, Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, Membre ASPCo. Pratiquant la méditation depuis plusieurs années et formée par Zindel V. Segal ainsi que Lucio Bizzini pour animer les groupes MBCT, je pense qu'une suite sur 4 mois permet d'ancrer les bénéfices obtenus lors du programme sur 8 semaines grâce à la pratique et à la présence afin d'accueillir au mieux les difficultés de la vie quotidienne.