



Programme d'autocompassion en pleine conscience

MSC (Mindful Self-Compassion) en 8 semaines

Le programme Mindful Self-Compassion (MSC) en 8 semaines est progressif et est composé de 8 séances hebdomadaires de 2h45 (3h pour la première et la dernière), ainsi qu'une courte retraite en silence (4h). Des exercices à domicile de 15 à 20 minutes par jour pendant la durée du programme sont proposés.

Prochaines dates:

les lundis de 16h30 à 19h15 du 26 octobre au 21 décembre 2020

Dates: 26 octobre, 2 / 9 / 16 / 23 / 30 novembre, 7 / 14 / 21 décembre

Lieu:

Canton de Neuchâtel
rue de l'Orée 10
Les Hauts-Geneveys

Inscription ou demande d'information:

Envoyer un message à :

lorain@bletry.ch ou au

078 880 57 63

Pour les détails de ce programme :
<https://lorai1.wixsite.com/website>

Enseignants :

Lorain Blétry, enseignant MSC et MBI - coach

Coraline Bénon, enseignante MBCT - Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

Tarifs:

Tarif de base: CHF 650.-

Tarif spécial pour l'animation du premier programme MSC en terre Neuchâteloise: CHF 550.-

Le tarif comprend:

- l'animation des 26 heures de cours, le matériel (tapis, coussin, banc) et le livre :
- "Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience" de Kristin Neff et Christopher Germer, DeBoeck Supérieur