

Apprendre, pratiquer et approfondir la méditation mindfulness

Cycle permanent de séances au choix

#### 4 types de méditation

1. Pleine attention
2. Présence attentive
3. Pleine présence
4. Présence aimante

Tarif mensuel : libre\*

\*Minimum 5€/pers.

**Dr Frédéric Féral**, médecin psychiatre, psychothérapeute TCC et ACT, instructeur et formateur mindfulness® Mindful-France, responsable pédagogique et coordonnateur du DU "Méditation, relation thérapeutique et soins" (Faculté de Médecine de Nice, UCA).

Réservation et Planning :

<http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation>

#### 2 séances hebdomadaires\*

- Les mardis de 19H à 20H.
- Les jeudis de 7H30 à 8H30.

#### 2 séances mensuelles\*

- Les samedis de 9H à 11H.

\*Sauf empêchements professionnels, consulter régulièrement le planning en ligne.

#### Agenda de séance

- Introduction / Enseignement.
- Méditation guidée.
- Retours d'expériences.



# Méditation Groupes Zoom