



Bilans & accompagnements psychologiques et neuropsychologiques  
Enfants | Adolescents | Adultes

## ATELIERS et GROUPES THÉRAPEUTIQUES Méditation de Pleine Conscience

2020 - 2021

ENFANTS - ADOLESCENTS - ADULTES

Apprendre efficacement / Avoir confiance en Soi / Apprendre à se connaître

Être bien avec Soi et les Autres


6 participants pour les ateliers enfants et adolescents

8 à 10 participants pour le programme de méditation MBCT adulte

Renseignements et Inscriptions, proposition de paiements échelonnés

[contactlyon@regardspsy.com](mailto:contactlyon@regardspsy.com) ou au 04 78 27 91 72/ [c.bourgogne@regardspsy.com](mailto:c.bourgogne@regardspsy.com)

## MÉDITATION de PLEINE CONSCIENCE enfants



Pour les enfants de 8 ans à 11 ans  
Développer confiance et apaisement  
au quotidien

Atelier de 7 séances de 1h15, Les mercredi de 14h à 15h15

7 et 14 oct./3, 18 et 25 nov./9 et 16 déc. 2020

### 7 séances pour apprendre à mieux se connaître

Séance 1 : Établir les règles du groupe. Découvrir « Être présent et apaisé »

Séance 2 : Pleine conscience et yoga, le corps pour ancrage

Séance 3 : L'utilité d'être attentif : Pour quels objectifs? Comment être attentif?

Séance 4 : Pleine conscience et émotions / Qui suis-je? (partie 1)

Séance 5 : Pleine conscience et émotions / Qui suis-je? (partie 2)

Séance 6 : Pleine conscience et régulation des pensées négatives

Séance 7 : Pleine confiance, être bien avec soi et les autres

De petits exercices quotidiens seront demandés entre chaque séance

Tarif : **280€**, matériel compris : Bandes son des méditations  
Porte-vues avec textes et images  
Déroulé des séances/exercices à la maison

6 participants / Atelier animé par Christel Bourgogne, Psychologue,  
Instructrice MBCT (adultes), instructrice MindfulUp (enfants et ados)

## MÉDITATION de PLEINE CONSCIENCE ados

**Atelier collégiens** : Janvier / Février / Mars 2021

8 séances le mercredi **14h à 15h30** : 13, 20, 27/janv. - 3, 24/fév.- 3,10 17/mars.

Découvrir et pratiquer la méditation pour réguler le stress, développer la confiance en soi et améliorer l'attention.

**Atelier lycéens** : Mars / Avril / Mai 2020, préparation au bac

8 séances le mercredi **18h à 19h30** : 24, 31mars - 7, 28 avr. - 5, 12, 19, 26 mai

Utiliser la méditation pour réguler le stress et développer la concentration.

### 8 séances pour apprendre confiance et concentration

Séance 1 : Établir les règles de confidentialité. Apprendre à « Être présent »

Séance 2 : Pleine conscience et yoga, «Se sentir solide et stable dans son corps »

Séance 3 : Exercer les mécanismes de l'attention pour mieux les maîtriser

Séance 4 : Repérer les signaux du stress et apprendre à faire face

Séance 5 : Pleine conscience et émotions / Qui suis-je?

Séance 6 : Pleine conscience et régulation des pensées négatives

Séance 7 : Pleine confiance et motivation : affirmer et être fidèle à ce que je suis

Séance 8 : Pleine conscience au quotidien, être bien avec soi et les autres

De petits exercices quotidiens seront demandés entre chaque séance

Tarif : **360€**, **matériel compris** : Bandes son des méditations

Porte-vues avec textes et images

Déroulé des séances/exercices à la maison

6 participants / Atelier animé par Christel Bourgogne, Psychologue,  
Instructrice MBCT (adultes), instructrice MindfulUp (enfants et ados)

## Programme de Méditation de Pleine Conscience Adultes MBCT

8 séances le vendredi 14h à 16h

### Septembre / Octobre / Novembre 2020

24 sept. - 2, 9, 16 oct. - 6, 13, 20, 27 nov. 2020

Journée de pratique de pleine conscience, dimanche 15 nov. 2020, 10h-16h

### Janvier / Février / Mars 2021

15, 22, 29 janv. - 5, 26 fév. - 3, 10, 17 mars 2021

Journée de pratique de pleine conscience, dimanche 5 mars 2021, 10h-16h

**Programme didactique** de Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience (MBCT), élaboré par le Dr Zindel Segal & Col. pour la prévention de la dépression, de la rechute dépressive, du burn-out, et de la régulation des émotions.

8 séances de 2 heures plus une journée de pratique en silence.

- La conscience et le pilotage automatique
- Vivre dans sa tête
- Rassembler l'esprit dispersé
- Reconnaître l'aversion
- Laisser être et lâcher prise
- Les pensées ne sont pas des faits
- Comment puis-je au mieux prendre soin de moi?
- Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises

**Tarif** : Programme de 8 séances et une journée de pleine conscience : **480€**

Matériel compris : Bandes sons des méditations.

Textes et feuilles d'exercices du programme officiel

Animé par Christel Bourgoigne, psychologue, Instructrice MBCT

