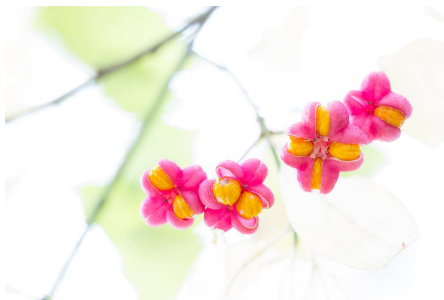


CYCLE MBSR AUTOMNE 2023

[EN LIGNE] LES VENDREDIS MATINS

Programme en 8 semaines de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

- LE programme de référence pour apprendre à méditer -



1 SEANCE HEBDOMADAIRE + 1 journée de pratique
Du vendredi 6 OCTOBRE au vendredi 24 NOVEMBRE 2023

Séance d'information gratuite (au choix) : vendredi 15 et 22 septembre, 10h-12h

Les séances durent 2 heures 30 et sont programmées de 10h à 12h30, sauf la 1^{re} et la dernière séance qui durent 3 heures et qui sont programmées de 10h à 13h. La journée d'intégration dure 7 heures 30 et est programmée de 10h à 17h30.

Cendrine LE LOCAT, Instructrice de Méditation de Pleine Conscience
qualifiée MBSR* et Workwise | **Professeure de Yoga** diplômée

*Association pour le Développement de la Mindfulness (France) et Université de
Santé Publique de Brown (USA)

ADM

Association pour
le Développement
de la Mindfulness



BROWN
Mindfulness Center

www.lezateliersyogameditation.fr

« On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer » Jon Kabat-Zinn

MBSR* est une occasion exceptionnelle d'**apprendre et de s'entraîner à la pratique de la méditation de Pleine conscience afin de l'intégrer dans sa vie de tous les jours**, et ce quels que soient les événements de son existence.

MBSR est un **programme laïc en 8 séances élaboré en 1979 par Jon Kabat-Zinn**, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite au département de Médecine de l'université du Massachusetts (États-Unis). Il **a fait l'objet de nombreuses recherches et publications scientifiques démontrant son efficacité dans la réduction du stress et l'amélioration du bien-être en général**. Relayé en France par Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, ce programme **a permis notamment de démocratiser la méditation en Occident**. Il est aujourd'hui **référéncé par le ministère des Solidarités et de la Santé**.

** Mindfulness Based Stress Reduction*

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent :

- **Réduire le stress, prévenir le burn-out et renforcer leurs capacités de résilience**
- **Développer une meilleure stabilité émotionnelle** (anxiété, tristesse, colère)
- **Améliorer leur qualité de vie et leur bien-être en général** (sommeil, douleurs et maladies chroniques, concentration et mémorisation...)

- **Développer leur créativité et gagner en liberté** (sortir de certains schémas, développer une autre manière d'aborder les événements)
- **Être plus efficaces dans leurs relations aux autres, (re)trouver de l'énergie, de l'enthousiasme, de la joie de vivre et de la sérénité**

MBSR est déconseillé aux personnes connaissant des troubles psychiatriques majeurs, une dépression lourde ou une dépendance forte à une substance.

Un apprentissage expérientiel progressif et intensif

Séance info - 2h - Découvrir			
Séance 1 - 3h Se connecter au corps	Séance 2 - 2h30 Perceptions et réactions	Séance 3 - 2h30 Présence attentive	Séance 4 - 2h30 Réactivité au stress
Séance 5 - 2h30 Lâcher-prise	Séance 6 - 2h30 Les relations	Séance 7 - 2h30 Vie perso et vie professionnelle	Séance 8 - 3h Autonomie
Journée de pratique - 7h30 - Approfondir la pratique			
Entraînement quotidien guidé - 45 à 60 mn			
Accompagnement pendant 8 semaines par une enseignante qualifiée			

Avec des **exercices de pratique formelle** (méditation assise, méditation marchée, scan corporel, mouvements de yoga doux), des **exercices de pratique informelle** (attention aux événements agréables et désagréables, aux automatismes, aux modes de communication...), des **apports théoriques** (physiologie du stress, gestion des émotions, fonctionnement neurocognitif, schémas limitants...) et des **exercices de communication en pleine conscience**.

La Pleine Conscience est « la conscience qui émerge du fait de poser son attention intentionnellement sur l'instant présent dans une attitude non-jugeante. » Jon Kabat-Zinn

Points clés du programme

- **Durée** : 30 heures d'enseignement (32 avec la séance info)
- **Fréquence et durée des séances** : 1 séance d'information [gratuite] + 8 séances hebdomadaires de 2h30 (sauf la 1^{re} et la dernière qui durent 3 heures) étalées sur 8 semaines + 1 journée de pratique de 7h30
- **Format** : 8 séances collectives en petit groupe + travail individuel quotidien entre les séances (45 mn à 1 heure / jour) + entretiens individuels avec l'institutrice en cas de besoin entre les séances
- **Prix** : 390€ (réduit 290€ – me contacter pour connaître les conditions). Le prix comprend les enregistrements audios des pratiques (scan corporel, yoga doux, méditation assise...) et les fiches-exercices à faire entre les séances.
- **Lieu** : EN LIGNE, via une plateforme de visioconférence



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

Cendrine LE LOCAT - 06 45 61 37 06
Brest – Landerneau – Daoulas – En ligne
www.lezateliersyogameditation.fr