



Programme de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience

En 8 semaines selon le protocole MBSR

Réunion d'information préalable en visio-conférence (gratuite)

Votre présence à la soirée n'est pas un engagement à poursuivre le programme.

Lundi 4 septembre 2023 de 19h à 20h30

Déroulement du programme

Pour bénéficier des bienfaits du cycle, il est demandé un engagement pour la totalité du programme.

8 séances de 2h30 avec pratiques guidées, exercices corporels, explications et temps d'échanges.

les lundis de 19h00 à 21h30

Les 11, 18 et 25 septembre ; les 2, 9, 16, 23 et 30 octobre 2023

Journée d'approfondissement de pratique : Samedi 21 octobre 2023 de 10h à 17h

Modalités

Le programme d'auto-éducation à la **réduction du stress** est un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien d'environ 40 minutes.

Chaque séance est consacrée à un thème. Les séances se répartissent entre pratique, partage d'expérience et apports théorico-cliniques. Des exercices sont proposés entre chaque séance. Les participants disposent de supports audios et de documents sur les thèmes des séances pour accompagner leurs pratiques personnelles.

A l'issue du programme, des ateliers de soutien de pratique à la Méditation de Pleine Conscience vous seront proposés. Le maintien d'une pratique régulière est nécessaire pour en bénéficier pleinement. Il est dit que "La 8e séance du programme dure toute la vie".

Matériel

Apporter un coussin de méditation (facultatif), un tapis de yoga antidérapant, une couverture ou un châle. Il est recommandé de porter des vêtements souples qui permettent des étirements.

Tarif et règlement

Programme complet pris en compte à réception du règlement **Tarif équitable : 390 euros** payables à l'inscription avec possibilités de payer en 3 fois, **Tarif solidaire** : Demandeur d'emploi, étudiant ou autre 280 euros, **Tarif de soutien** : 450 euros permet de soutenir une personne

Renseignements

Nathalie Richard - Tél. 06 12 25 49 62 - courriel : nathalie.richard.mindfulness@gmail.com

Site : Méditer en Provence - Nathalie Richard

ADM : <https://www.association-mindfulness.org/>



Programme de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience

En 8 semaines selon le protocole MBSR

Réunion d'information en visio-conférence (gratuite)

Lundi 28 août OU Lundi 4 septembre 2023 de 19h à 20h30

Ce programme est basé sur l'approche de méditation de la pleine conscience pour réduire le stress. Élaboré et développé depuis 30 ans avec succès aux États-Unis par le Professeur Jon Kabat-Zinn de l'Université de Massachusetts, cette approche est nommée MBSR ou "Mindfulness Based Stress Reduction" ou "Réduction du stress basée sur la pleine Conscience". Aux USA, environ 20 000 patients atteints de maladies invalidantes ou douloureuses chroniques en ont bénéficié.

La Mindfulness/Pleine Conscience telle que l'a décrit Jon Kabat-Zinn, est une qualité fondamentale de l'être humain qui consiste à développer une présence attentive et sage à toutes nos expériences, qu'elles soient considérées comme agréables, désagréables ou neutres.

Une telle attitude s'obtient par un entraînement constant, permettant une plus grande stabilité corporelle et mentale tout en accédant aux ressources intérieures de guérison, d'apprentissage et de croissance.

L'intention du programme est de permettre à chacun de découvrir et de développer comment faire face aux inévitables stress de l'existence de façon plus harmonieuse, tout en développant notre capacité à être heureux.se et en paix.

Les intervenantes

[Nathalie Richard](#), Instructrice MBSR depuis 2018 formée au programme MBSR selon le cursus de formation du Centre for Mindfulness(CFM) de l'Université du Massachusetts et de Brown University et instructrice MBCT depuis 2015(Mindfulness Based Cognitive Therapy) ou (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la prévention de la rechute dépressive)formée par l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo). Elle a suivi le D.U Médecine, Méditation et Neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg créé par le Dr Jean-Gérard Bloch. Elle est également diplômée en Sophrologie et Sophro-analyse.

Elle est administratrice de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) et participe activement au mouvement de recherche appliquée en Mindfulness.

[Françoise Mclean](#), Instructrice MBSR depuis 2018, formée au programme MBSR selon le cursus de formation du Centre for Mindfulness(CFM) de l'Université du Massachusetts et de Brown University . Instructrice MSC - Mindfulness Self Compassion / Auto-compassion en pleine conscience, depuis 2021, formée par Kirstin Neff et Christopher Germer fondateurs du programme et par l'ADM. Coach en PNL humaniste depuis 2012; membre active de l'ADM, et en formation aux processus d'intelligence collective et de gouvernance partagée et participative. Supervisée par des formateurs certifiés.