



Programme de réduction du stress basé

sur la Pleine conscience

En 8 semaines selon le protocole MBSR

Septembre – octobre 2024

Eyguières 13430

Réunion d'information préalable

Samedi 1 ou 8 juin de 10h à 11h30

Déroulement du programme

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

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

Les mercredis de 19h00 à 21h (la première et la dernière prévoir 2h30)

Dates : 04 - 11 - 18 - 25 septembre - 2 - 9 - 23 - 30 octobre 2024

1 journée d'approfondissement de pratique : Samedi 19 octobre 2024 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 à partir de fiches de travail et d'enregistrements fournis.

Chaque séance est consacrée à un thème. Les séances se répartissent entre pratique, partage d'expérience et apports théorico-cliniques.

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 : 390 euros payables à l'inscription. 250 euros pour les étudiants, demandeur d'emploi, étudiants et personnes en difficulté. Des facilités de paiement peuvent être accordées, au besoin.



Réunion d'information **Samedi 1 ou 8 juin 2024 de 10h à 11h30** **à Eyguières ou Mallemort**

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.

L'intervenante

Nathalie Richard

Institutrice de pleine conscience formée au programme MBSR selon le cursus de formation du Centre for Mindfulness (CFM) de l'Université du Massachusetts et de Brown University et institutrice MBCT (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 membre de **l'ADM** (Association pour le Développement de la Mindfulness), de **l'IMF** (Initiative Mindfulness France), d'enfance et attention et participe activement au mouvement de recherche appliquée en Mindfulness.