



Cycle 5 séances

Méditation **de pleine conscience**

Mardi 5, 12, 19, 26 novembre et 10 décembre 2024

De 19h à 20h30

Ce cycle de méditation (laïque) est issu du programme MBSR “Mindfulness Based Stress Reduction” ou “Réduction du stress basée sur la pleine Conscience” élaboré et développé depuis 40 ans avec succès aux Etats-Unis par le Professeur Jon Kabat-Zinn de l’Université de Massachusetts.

Ce cycle en 5 séances est une possibilité de développer l’aptitude à répondre plus efficacement au stress, à la douleur sous toutes ses formes, en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes.

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.

Les participants apprennent à reconnaître leurs réactions habituelles aux difficultés et à adopter une attitude non jugeante et amicale envers toute expérience, y compris les sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles.

Le cycle repose sur un entraînement à la méditation de Pleine Conscience, sur son intégration dans la vie de tous les jours et sur la reconnaissance des réactions habituelles aux difficultés. Les participants développent leur capacité à agir plutôt que réagir.

Comment se déroule ce cycle ?

Ce cycle en groupe d’auto-éducation est un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien d’environ 20 à 30 minutes, avec des enregistrements fournis.

Chaque séance est consacrée à un thème.

Les séances aux nombres de 5 se répartissent entre pratique, partage d’expérience et apports théorico-cliniques.

A l’issue du cycle, vous pourrez si vous le souhaitez approfondir votre pratique par des ateliers de soutien à la Méditation de Pleine Conscience ou vous engager dans un prochain programme intensif MBSR.

Le maintien d’une pratique régulière est nécessaire pour bénéficier pleinement des bienfaits de cette pratique.



Dates et horaires :

- **Les mardis 5, 12, 19, 26 novembre et 10 décembre**

Les séances se déroulent à la Yourte des Alpilles à Eyguières de **19h à 20h30**

Ce cycle sera assuré en présentiel à Eyguières 13430 proche de Salon de Provence.

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 :

- **Tarif : 150 euros à l'ordre de l'Association Méditer en Provence**

Le tarif est forfaitaire pour l'ensemble du cycle et il n'est ni modifiable ni remboursable en cas d'absence ou d'arrêt en cours de programme, sauf en cas de force majeure, sur présentation de justificatif et le montant du remboursement sera alors étudié au cas par cas.

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).