



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

Programme MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Réduction du Stress *Basée sur la Pleine Conscience*



Photo : Philippe Lagadec

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

10 sessions en groupe : 1 séance d'information + 8 séances hebdomadaires + 1 journée de pratique intensive

Origine du programme

MBSR est un **programme laïque** qui repose sur un **entraînement intensif à la pratique de la méditation « Pleine conscience »** (ou « Mindfulness » en anglais) et sur son **intégration dans la vie de tous les jours**. Il a été élaboré il y a 40 ans par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite au département de Médecine de l'université du Massachusetts (États-Unis).

Bénéfices du programme

Reconnu par la communauté médicale internationale (plus de 700 articles scientifiques sont publiés chaque année sur le sujet), ce **programme éducatif** vise, par un **apprentissage expérientiel**, à **développer l'aptitude à répondre plus efficacement au stress, à la douleur et à la maladie en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes**. Tout en ayant des **effets thérapeutiques**, c'est avant tout un **programme préventif qui s'adresse à toute personne désireuse de développer sa capacité à prendre soin d'elle-même et de s'engager activement pour améliorer sa qualité de vie, son bien-être et sa santé**.

lezateliersyogameditation@laposte.net - +33 6 45 61 37 06

www.lezateliersyogameditation.fr -  Lezateliersyogameditation

Association loi 1901. Siret 833 643 331 00014. Code APE 8551Z. TVA non applicable, art. 293B du CGI



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

Programme MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Réduction du Stress Basée sur la *Pleine Conscience*

Véritable entraînement de l'esprit, le programme peut aider à :

- **aborder la vie avec plus de calme, plus d'énergie et d'enthousiasme ;**
- développer une compréhension plus claire des événements et faire des choix éclairés ;
- reconnaître ses réactions habituelles et se libérer d'automatismes parfois aliénants ;
- mieux **faire face au stress** et **aux situations déstabilisantes** ;
- mieux surmonter les épreuves de la vie, **développer sa résilience** ;
- accroître son habilité à aborder la **maladie** et la **douleur** dans ses différentes formes ;
- accroître sa capacité de **concentration** et de **mémorisation** ;
- **établir des bases solides de reconnaissance et de gestion de ses émotions** ;
- être plus efficace dans la **relation** aux autres et développer ses capacités de communication interpersonnelle ;
- renforcer son système immunitaire.

Sauf avis médical, ce programme est contre-indiqué en cas de dépression aiguë et d'antécédents psychiatriques. N'hésitez pas à contacter l'enseignante si vous pensez être concerné(e) par l'une de ces contre-indications ou en cas de doute.

Déroulement du programme

MBSR est un **programme progressif et évolutif** qui se déroule sur **10 sessions en groupe**. Il se compose d'une **séance d'information**, de **8 séances hebdomadaires de 2h30** (la 1^{re} et la dernière séances durent 3h00) et d'une **journée de pratique intensive**. Au total, **30h de pratique** sont proposées sur l'ensemble du programme.

Durant ce programme, il est nécessaire de réserver entre **45 et 60 minutes chaque jour pour s'exercer**. En effet, c'est par la mise en place d'une pratique régulière que les participants développent leur autonomie et leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes.

La **séance d'information (requis pour participer au programme)** permet de faire l'expérience directe de la pratique par des méditations guidées, de prendre connaissance du programme MBSR et de ses bienfaits. C'est également l'occasion de rencontrer l'institutrice, de connaître la salle et certains des participants qui s'engageront dans le programme.

Les séances en groupe comprennent :

- des pratiques de « Pleine conscience » guidées : méditation en position assise, allongée (scan corporel), debout, en mouvement, marche consciente, étirements, yoga doux ;
- des apports de connaissances en pédagogie expérientielle (physiologie du stress, gestion des émotions, fonctionnement neurocognitif, schémas limitants...) ;
- des réflexions et des partages entre participants sur le vécu de la pratique visant notamment à augmenter la conscience dans la vie quotidienne ;

lezatelieryogameditation@laposte.net - +33 6 45 61 37 06

www.lezatelieryogameditation.fr -  Lezatelieryogameditation

Association loi 1901. Siret 833 643 331 00014. Code APE 8551Z. TVA non applicable, art. 293B du CGI



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

Programme MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Réduction du Stress *Basée sur la Pleine Conscience*

- des consignes pour les pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne.

Des **enregistrements audio** et des **documents** sont fournis par l'institutrice en soutien à la pratique personnelle.

L'intervenante



Cendrine LE LOCAT est **instructeur MBSR qualifié** par le Mindfulness Center de Brown University aux États-Unis (niveau 1 validé en 2019 et niveau 2 en cours). Elle a été formée par l'équipe de l'ADM* - Association pour le Développement de la Mindfulness. Elle est également **professeur de Hatha, Vinyasa et Restorative Yoga** diplômée de la FIDHY - Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga (2012), de la FFY - Fédération Française de Yoga (2018) et de Yoga Alliance (2018 et 2019).

Titulaire d'un DESS (Master 2) en Management des Hommes et des Organisations, d'une Maîtrise (Master 1) en Sciences de l'information et de la communication et d'une Licence en Arts plastiques, elle est Responsable Développement durable et Responsabilité sociétale (depuis 2010) d'une école d'ingénieurs où elle travaille, entre autres, sur les questions relatives à la Qualité de vie au travail. Elle a occupé plusieurs postes et missions à responsabilités dans des métiers différents, dans les secteurs de la formation continue, du conseil et de l'enseignement supérieur et la recherche.

Dates et horaires

- CYCLE AUTOMNE 2020 - Vendredi soir

- CYCLE HIVER 2021 - Co-animation avec Perrine MOUQUET Mercredi soir

Séance d'information*	11 septembre 19h-21h	13 janvier 19h-21h
Séance 1	18 septembre 19h-22h	27 janvier 19h-22h
Séance 2	25 septembre 19h-21h30	3 février 19h-21h30
Séance 3	2 octobre 19h-21h30	10 février 19h-21h30
Séance 4	9 octobre 19h-21h30	17 février 19h-21h30
Séance 5	16 octobre 19h-21h30	24 février 19h-21h30
Séance 6	23 octobre 19h-21h30	3 mars 19h-21h30
Journée d'intégration	Dimanche 25 octobre 10h-17h	Samedi 6 mars 10h-17h
Séance 7	30 octobre 19h-21h30	10 mars 19h-21h30
Séance 8	6 novembre 19h-22h	24 mars 19h-22h

* *Atelier découverte gratuit (présence indispensable pour suivre le programme)*

lezatelieryogameditation@laposte.net - +33 6 45 61 37 06

www.lezatelieryogameditation.fr - Lezatelieryogameditation

Association loi 1901. Siret 833 643 331 00014. Code APE 8551Z. TVA non applicable, art. 293B du CGI



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

Programme MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Réduction du Stress *Basée sur la Pleine Conscience*

Tarif : 360€ (possibilité de payer en plusieurs fois) + 15€ d'adhésion à l'Association pour les non-adhérents. Le prix comprend les 30 heures d'enseignement, les fiches de travail et les enregistrements audio pour les pratiques chez soi. Possibilité de paiement échelonné en 2 chèques - tous datés du jour de la remise - encaissés à 1 mois d'intervalle.

Places solidaires : Lezateliers du Yoga & de la Méditation réserve des « Places solidaires » sur ce cycle. Aussi, un problème financier ne doit pas être un frein pour suivre ce programme. Si vous êtes dans ce cas de figure, contactez-nous au 06 45 61 37 06 et nous étudierons ensemble les modalités les plus adaptées à votre situation.

Lieu* : IRFSS Bretagne Croix-Rouge française, **460 Rue Jurien de la Gravière, 29200 BREST** (Port de Commerce, stationnement facile).

**Le cycle MBSR sera maintenu en ligne en cas de nouvelle crise sanitaire*

Inscription

1^{re} ÉTAPE Complétez le formulaire de contact sur le site internet ou appelez le 06 45 61 37 06 (Cendrine Le Locat) ou le 06 81 98 02 69 (Perrine Mouquet) afin de vous inscrire à une séance d'information gratuite (*n'engage à rien à ce stade, mais **présence indispensable pour suivre le programme MBSR***).

Un bref entretien téléphonique est nécessaire afin de confirmer votre participation à cette séance. Il a pour objet de répondre à vos questions éventuelles et de voir si le cycle correspond bien à vos attentes.

2^e ÉTAPE Pour valider votre inscription, téléchargez, complétez et expédiez le **Formulaire d'inscription aux cycles MBSR - 2020-2021** ainsi que le **Questionnaire préalable** à l'adresse suivante : 1410 route de la Chapelle St-Jean, 29470 Plougastel-Daoulas.

L'inscription au programme est confirmée – dans la limitation des places disponibles – à réception :

- du Formulaire d'inscription au cycle MBSR
- du Questionnaire préalable
- du règlement complet

Inscription nominative (non transférable). Pas de remboursement possible. Facture à la demande.

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

lezateliersyogameditation@laposte.net - +33 6 45 61 37 06

www.lezateliersyogameditation.fr -  Lezateliersyogameditation

Association loi 1901. Siret 833 643 331 00014. Code APE 8551Z. TVA non applicable, art. 293B du CGI