



— Lezateliers —

du yoga & de la méditation

Une association à la pointe Finistère pour prendre soin de soi



PROGRAMME Mindfulness
Based
Stress
Reduction

Programme de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

avec Cendrine Le Locat, instructrice MBSR qualifiée
par le Mindfulness Center de Brown University

Programme laïque progressif et évolutif (30 h d'enseignement)



10 sessions en groupe : 1 séance d'information + 8 séances
hebdomadaires + 1 journée de pratique intensive
Des fiches de travail + des enregistrements audio

Tarif : 365€ (+ 15€ d'adhésion annuelle)

Places solidaires possibles en cas de difficultés financières, voir conditions sur le site

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

www.lezateliersyogameditation.fr

 [lezateliersyogameditation](https://www.facebook.com/lezateliersyogameditation)
 [lezateliers_yoga_meditation](https://www.instagram.com/lezateliers_yoga_meditation)

◆ AUTOMNE 2021 – JEUDIS SOIRS (19h-21h30/22h) à BREST

(IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce

Septembre : le 9 (séance d'orientation), le 23 (séance 1) et le 30 (séance 2)

Octobre : le 7 (séance 3), le 21 (séance 4) et le 28 (séance 5)

Novembre : le 4 (séance 6), le 18 (séance 7) et le 25 (séance 8) plus une journée d'intégration (pratique intensive) le DIMANCHE 14 NOVEMBRE

◆ HIVER 2022 – VENDREDIS SOIRS (19h-21h30/22h) à BREST

(IRFSS, 460 Rue Jurien de la Gravière), sur le port de commerce

Février : le 4 (séance d'orientation) et 25 (séance 1)

Mars : le 4 (séance 2), 11 (séance 3), 18 (séance 4) et 25 (séance 5)

Avril : le 1er (séance 6), 8 (séance 7) et 15 (séance 8) plus une journée d'intégration (pratique intensive) le DIMANCHE 3 AVRIL

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

Ce programme éducatif est reconnu par la communauté médicale internationale. Il 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.