



— 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](http://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.