

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

Points clés du programme

- **Durée** : 30 heures d'enseignement (32 avec la séance info)
- **Fréquence et durée des séances** : 1 séance d'information [gratuite] + 8 séances hebdomadaires de 2h30 (sauf la 1^{re} et la dernière qui durent 3 heures) étalées sur 8 semaines + 1 journée de pratique de 7h30
- **Format** : 8 séances collectives en petit groupe + travail individuel quotidien entre les séances (45 mn à 1 heure / jour) + entretiens individuels avec l'institutrice en cas de besoin entre les séances
- **Prix** : 380€ (réduit 250€ – me contacter pour connaître les conditions). Le prix comprend les enregistrements audios des pratiques (scan corporel, yoga doux, méditation assise...) et les fiches-exercices à faire entre les séances.
- **Lieu** : [en ligne] depuis chez vous via une plateforme de visioconférence



— **Lezateliers** —
du yoga & de la méditation

Cendrine LE LOCAT - 06 45 61 37 06

Brest – Landerneau – Daoulas – En ligne

www.lezateliersyogameditation.fr

CYCLE MBSR PRINTEMPS 2023

EN LIGNE LES VENDREDIS MIDIS

Programme de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

- LE programme de référence pour apprendre à méditer -



8 séances hebdomadaires + 1 journée de pratique intensive

Vendredi 14, 21 et 28 AVRIL 2023

Vendredi 5, 12, 26 MAI 2023

Vendredi 2 et 9 JUIN 2023

DIMANCHE 14 MAI 2023

Les séances durent 2 heures 30 et sont programmées de 12h à 14h30, sauf la 1^{re} et la dernière séance qui durent 3 heures et qui sont programmées de 11h30 à 14h30. La journée d'intégration dure 7 heures 30 et est programmée de 10h à 17h30.

avec **Cendrine LE LOCAT** et **Perrine MOUQUET**

Institutrices MBSR qualifiées - Méditation Pleine Conscience

ADM Association pour
le Développement
de la Mindfulness



www.lezateliersyogameditation.fr

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

MBSR* est une occasion exceptionnelle d'**apprendre et de s'entraîner à la pratique de la méditation de Pleine conscience afin de l'intégrer dans sa vie de tous les jours**, et ce quels que soient les événements de son existence.

MBSR est un **programme laïc en 8 séances élaboré en 1979 par Jon Kabat-Zinn**, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite au département de Médecine de l'université du Massachusetts (États-Unis). Il **a fait l'objet de nombreuses recherches et publications scientifiques démontrant son efficacité dans la réduction du stress et l'amélioration du bien-être en général**. Relayé en France par Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, ce programme **a permis notamment de démocratiser la méditation en Occident**. Il est aujourd'hui **référéncé par le ministère des Solidarités et de la Santé**.

* *Mindfulness Based Stress Reduction*

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent :

- **Réduire leur stress, prévenir le burn-out et renforcer leurs capacités de résilience**
- **Développer une meilleure stabilité émotionnelle** (anxiété, tristesse, colère)
- **Améliorer leur qualité de vie et leur bien-être en général** (sommeil, douleurs et maladies chroniques, concentration et mémorisation...)

- **Développer leur créativité et gagner en liberté** (sortir de certains schémas, développer une autre manière d'aborder les événements)
- **Être plus efficaces dans leurs relations aux autres, (re)trouver de l'énergie, de l'enthousiasme, de la joie de vivre et de la sérénité**

MBSR est déconseillé aux personnes connaissant des troubles psychiatriques majeurs, une dépression lourde ou une dépendance forte à une substance.

Un apprentissage expérientiel progressif et intensif

Séance info - 2h - Découvrir			
Séance 1 - 3h Se connecter au corps	Séance 2 - 2h30 Perceptions et réactions	Séance 3 - 2h30 Présence attentive	Séance 4 - 2h30 Réactivité au stress
Séance 5 - 2h30 Lâcher-prise	Séance 6 - 2h30 Les relations	Séance 7 - 2h30 Vie perso et vie professionnelle	Séance 8 - 3h Autonomie
Journée de pratique - 7h30 - Approfondir la pratique			
Entraînement quotidien guidé - 45 à 60 mn			
Accompagnement pendant 8 semaines par une enseignante qualifiée			

Avec des **exercices de pratique formelle** (méditation assise, méditation marchée, scan corporel, mouvements de yoga doux), des **exercices de pratique informelle** (attention aux événements agréables et désagréables, aux automatismes, aux modes de communication...), des **apports théoriques** (physiologie du stress, gestion des émotions, fonctionnement neurocognitif, schémas limitants...) et des **exercices de communication en pleine conscience**.