

Bénéfices possibles du programme

- Diminution de l'anxiété, de la souffrance, et du stress, provoqués par le quotidien
- Diminution de la réactivité à la douleur
- Diminution des ruminations et des anticipations anxieuses
- Amélioration de la qualité de vie, de la régulation des émotions et du sommeil
- Facilitation de la communication avec votre entourage
- Amélioration de l'attention, de la concentration et de la mémorisation
- Augmentation de votre capacité de discernement et de choix lucides
- Développement d'attitudes de bienveillance, acceptation, patience, confiance, lâcher prise... porteuses en elles-mêmes de changements potentiels.

Ce programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) est le plus validé dans les revues scientifiques. Nous précisons que ce programme n'est pas « LA SOLUTION » à tous vos problèmes mais de nombreux outils concrets favoriseront votre mieux-être. Vous pourrez les intégrer dans votre vie personnelle et professionnelle pour faire face à l'adversité.

Pour connaître les dates de la prochaine session, merci de nous contacter :

Clotilde BECRET: 06 73 10 87 11 ou par mail : clotildebecret@gmail.com

Nicolas LAVROFF : 06 62 96 07 79 ou par mail : nicolas.lavroff@gmail.com

Plus d'informations sur :

www.com-union.com



Programme MBSR (Réduction du stress basée par la Pleine Conscience)



« On ne peut pas arrêter le flot des vagues mais on peut apprendre à surfer »

John Kabat-Zinn

Prendre soin de soi à l'aide de la Pleine Conscience

La Pleine Conscience, tournée vers l'instant présent va progressivement modifier notre relation aux souffrances physiques et psychiques pour contribuer à nous en libérer. Elle nous apprend à développer de nouvelles compétences pour répondre plus habilement à l'anxiété et aux défis quotidiens de la vie.

C'est une pratique laïque qui a été codifiée par la communauté scientifique.

Le programme est ouvert à toute personne sans prérequis ni expérience préalable.

Ce n'est pas une psychothérapie mais plus justement une hygiène mentale et un art de vivre.

Elle s'inscrit dans une médecine intégrative du corps et de l'esprit, comme un complément permettant de mobiliser vos ressources internes d'une manière plus intime et nouvelle en **devenant acteur de votre santé.**

Présentation générale du programme

Ce programme est constitué d'une **séance hebdomadaire en groupe pendant 2 mois.**

Il comprend :

Des pratiques méditatives de Pleine Conscience formelles (méditation, yoga, relaxation, marche) et informelles : La mise en place de pratiques dans les activités journalières ; travail d'introspection et d'observation de l'expérience vécue sans jugement de valeur ; travail de l'attention sur les sensations corporelles, les pensées, et les émotions au quotidien ; tenue d'un cahier de bord ; travail de découverte des mécanismes de réponse au stress et de l'anxiété ; exercices de communication en Pleine Conscience ; temps de partage et d'échanges.

Dans ce programme il s'agit :

D'apprendre progressivement par une expérimentation participative et intégrative à vous reconnecter avec votre corps et à vous-même.

De mobiliser des compétences innées, basées sur la bienveillance, l'instant présent, le non jugement, l'acceptation, le regard du débutant, la patience, le lâcher-prise.

Engagement

Chaque participant s'engage pour toute la durée du programme :

- A être présent aux séances afin de favoriser les dynamiques d'évolution individuelle et de groupe.
- A réaliser une pratique quotidienne (30 à 45mn) du mieux que vous le pourrez.

L'engagement pour toutes les séances est important. Cependant, en cas d'absence à une séance vous pourrez rattraper votre séance à la prochaine session.

Adaptation possible selon les possibilités de chacun.

Contre-indications

Il n'est pas recommandé de pratiquer ce programme en phase de dépression aiguë, troubles bipolaires non stabilisés, antécédents psychiatriques sauf avis médical.

Les intervenants

Clotilde BECRET: Instructeur MBSR de Pleine Conscience (Université de Bruxelles), Ergothérapeute.

Nicolas LAVROFF: Instructeur MBSR de Pleine Conscience (Université de Bruxelles), Masseur-kinésithérapeute, Sophrologue, Coach.

Modalités pratiques

Adresse : Clinique Oudinot, 2 rue Rousselet - 75007 PARIS - (Métro: Vaneau ou Duroc) - Salle de réfectoire au RDC.

Les groupes sont limités à 12 personnes pour garantir la qualité de l'accompagnement.

Nous nous réservons la possibilité de reporter le programme si nous n'avons pas assez de participants.

Conditions de participation

Le prix est de 450€ (21€/h) pour le programme de 8 séances de 2H00 et une journée en pleine conscience.

Ce prix inclut également le syllabus remis aux participants, le prêt du matériel et les enregistrements des séances pour la pratique guidée à domicile.

Un acompte de 90€ est demandé lors de l'inscription. Le paiement intégral du cycle se fait lors de la première séance.

En cas de difficultés, nous pouvons envisager ensemble les modalités de paiement de manière à faciliter votre participation à ce cursus.