

Nouveau programme MBSR de pleine conscience en ligne les mercredis soirs à partir du 03 février, en donation libre

L'intention :

Nous reconnecter à nous-mêmes et à nos ressources intérieures, nous relier les uns aux autres, nous soutenir mutuellement et nous ouvrir au monde tel qu'il est.

Afin de mieux aborder les changements à l'œuvre comme une opportunité pour grandir tous ensemble.

Prendre soin de soi, de l'autre et du monde

Les intervenants :

- **Raphael Tavares:** instructeur MBSR pleine conscience.
- **Nicolas Lavroff :** instructeur MBSR pleine conscience (ULB), Coach, sophrologue, formé à la CNV, kinésithérapeute DE.

Descriptif :

Ce programme complet de **8 semaines**, comprenant une session en silence, est conçu selon une progression.

Il comprendra 8 séances de 2H00 et une journée en silence.

Contenu :

Au cours de ce programme intensif, vous pourrez découvrir et approfondir les fondements théoriques et pratiques de la Pleine Conscience.

Vous apprendrez ainsi à mieux gérer le stress, la souffrance et les émotions, à l'aide de vos ressources intérieures.

Vous pourrez vous initier et intégrer les pratiques suivantes :

- Méditation,
- Yoga de Pleine Conscience,
- Relaxation allongée
- Marche méditative
- Mécanismes du stress et des réponses possibles
- Régulation émotionnelle
- Découverte de nombreux outils concrets qui favoriseront votre mieux être, votre autonomie et votre intelligence émotionnelle.
- Relation et Communication Consciente
- Comment mieux prendre soin de soi
- Temps de partage en petits groupes et grands groupes...

Ces outils seront un soutien tant dans votre vie personnelle que professionnelle pour faire face aux situations difficiles et déployer vos propres potentiels.

Modalités

Dates des Sessions :

Dates des séances : 03, 10, 17 Février, 03, 10, 17, 24 et 31 Mars. (Une semaine de pause le 24 Février)

Date de la journée de pratique : à définir.

Un engagement sur la durée du programme est demandé pour en bénéficier pleinement et soutenir la dynamique porteuse du groupe.

**Horaires des Sessions : De 19h00 à 21h30.
Première et dernière séance de 19h à 22h.**

Tarification selon le Dana :

Dans le contexte actuel, au vue de notre cheminement personnel et de notre lien d'amitié, il nous est apparu comme une évidence et une joie de proposer une tarification dans l'esprit de cette pratique : la générosité (le Dana)

C'est à dire en Donation Libre :)

Chacun pourra ainsi contribuer selon ses moyens, dans un acte conscient, accordant une valeur à ce qui est donné et reçu, une valeur à soi-même et à ce qui va pouvoir se vivre et s'intégrer au quotidien. Tout en tenant compte de ses réelles possibilités.

A la demande de plusieurs personnes nous indiquons un tarif de référence moyen pour ce programme en ligne. Chacun se sentant complètement libre par rapport à cela.

Indications moyennes :

- Le tarif en salle sur Paris est souvent compris entre 450 et 550€
- Nous pratiquons en clinique / hôpital et pour les particuliers un tarif de 350€
- Pour le programme en ligne les tarifs moyens sont entre 250 et 350€ en général

**La donation sera a envoyé à Clotilde avant la première séance du programme :)
Un Rib vous sera transmis lors de votre inscription**

Inscriptions auprès de Nicolas Lavroff : nicolas.lavroff@gmail.com

Les sessions :

- **Matériel :**

Pas de matériel spécifique obligatoire

Un coussin ou banc de méditation, ainsi qu'un tapis de yoga peuvent être utiles.

- **Pratiques à Domiciles :**
30 à 45 minutes de pratique sont recommandées chaque jour

Les enregistrements des séances, un syllabus de plus 80 pages et de nombreux autres docs vous seront transmis.

- **Connexion ZOOM :**
Un lien de connexion à Zoom (gratuit) sera adressé à l'ensemble des participants 30 minutes avant la séance. Ce sera le même pour toutes les séances.

- **Se connecter 10 minutes avant la séance SVP pour profiter pleinement de la pratique**
- **Durant la session, les micros seront ouverts pendant les temps de partage selon le nombre de participants. Ils seront fermés lorsque les méditations seront guidées.**
- **Certaines personnes ne trouvent pas le lien de connexion : il arrive parfois dans les spams**
- **Merci de bien vouloir vérifier cela dès l'envoi du lien (30 minutes avant l'heure du RDV), car il ne sera pas possible de répondre aux messages qui arrivent 10 minutes avant la séance**

Ce programme sera donné avec intégrité, dans un esprit de partage, de convivialité, de simplicité et de légèreté. Nous resterons à votre écoute pour partager vos difficultés dans la pratique et vous sécuriser.

Merci de nous contacter avant de vous inscrire si vous êtes en phase de dépression non stabilisée ou que vous avez des antécédents médicaux dont vous voudriez nous parler avant de vous engager. Ce programme n'est pas conseillé dans certains cas précis.

Raphael Tavares :
Instructeur de pleine conscience
0641752167 / www.vivre-en-pleine-conscience.fr

Nicolas Lavroff :
Instructeur MBSR de Pleine Conscience (Université Libre de Bruxelles), Sophrologue,
Coach, Masseur-kinésithérapeute DE :
0662960779 / nicolas.lavroff@gmail.com

Dans la joie de partager cette pratique avec vous, dans le soutien mutuel.

Plus d'informations : www.com-union.com