

## 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 350€ 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.

Le programme est ouvert à toute personne  
sans prérequis nécessaire.

## 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](mailto:clotildebecret@gmail.com)

Nicolas LAVROFF : 06 62 96 07 79 ou  
par mail : [nicolas.lavroff@gmail.com](mailto:nicolas.lavroff@gmail.com)

Plus d'informations sur :

[www.com-union.com](http://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 de  
tous les jours.

C'est une pratique laïque qui a été codifiée  
par la communauté scientifique, elle est  
ouverte à tous avec ou sans expérience  
préalable.

Ce n'est pas une psychothérapie mais plus  
justement une **hygiène mentale**. 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 (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.

### Les intervenants

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

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

### Contre-indications

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

### Bénéfices possibles du programme

- Diminution de l'anxiété, de la souffrance, et du stress, provoqués par le quotidien
- 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
- Diminution de la réactivité à la douleur

**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.**