

Programme MBSR de Réduction du Stress par la Pleine Conscience

La pleine conscience, tournée vers l'instant présent, est une pratique intégrative du corps et de l'esprit, qui 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 aux stress de la vie quotidienne et aux défis de la société contemporaine.

C'est une pratique athée, **ouverte à tous et toutes, avec ou sans expérience préalable**, ni une forme de relaxation, ni une psychothérapie.

Elle s'inscrit dans une vision intégrative et participative où l'individu mobilise ses ressources internes de façon responsable.



Le programme MBSR est le protocole de gestion du stress le plus validé au monde scientifiquement avec plus de 40000 publications à son sujet. C'est aussi l'approche promue par Christophe André et Matthieu Ricard.

« Une demi-heure de méditation est essentielle chaque jour, sauf quand on a une vie très occupée. Dans ce cas, une heure est nécessaire. » (Saint François de Salles).

Présentation Générale :

Ce programme est constitué de 8 séances de 2H30 hebdomadaires réparties sur 2 mois, auxquelles s'ajoute une matinée en silence.

Chaque session de MBSR comprend des pratiques méditatives formelles (méditation assise et marchée, scan corporel, Hatha Yoga en Pleine Conscience) et des pratiques informelles (exercices d'attention aux événements routiniers, plaisants et déplaisants, stressants, aux communications personnelles...), des informations sur les mécanismes de la réponse au stress, des exercices de communication en Pleine Conscience ainsi que des temps de partage et d'échange.

Il s'agit d'un apprentissage progressif par une expérimentation participative et intégrative.

Effets Attendus :

Amélioration générale de la santé :

- Diminution du stress, de l'anxiété et de la souffrance au travail
- Diminution de la réactivité à la douleur
- Prévention des rechutes dépressives (diminution des ruminations et anticipations anxieuses)

Amélioration de l'efficacité personnelle :

- Amélioration de l'attention et de la concentration
- Amélioration de l'apprentissage et de la mémorisation
- Amélioration de la flexibilité mentale, de l'adaptation, de la créativité et de l'innovation

Communication et Intelligence émotionnelle :

- Amélioration de la régulation des émotions
- Favorise la communication interpersonnelle
- Diminution de la réactivité et augmentation de notre capacité de choix et de réponse aux situations
- Favorise la prise de décision

Sur la société :

- Renforce et accroît les attitudes d'altruisme, l'empathie et la compassion, innés chez l'être humain.
- Favorise l'intelligence collective et la coopération interpersonnelle et le travail en équipe

Modalités pratiques :

Les séances ont lieu de 19H00 à 21H30

Adresse :

Home Studio, 1 grande rue Marly le Roi

Tarif :

350€ pour les 8 séances de 2H30 (soit 17.5€ de l'heure)

Le tarif de la matinée de 3H00 est de 35€

Le prix inclue également le syllabus de 80 pages en pdf remis aux participants, et les enregistrements des séances pour la pratique guidée à domicile, le prêt du matériel nécessaire à la pratique (tapis de sol et coussins de méditation)

Merci de bien vouloir nous contacter pour tout problème financier. Nous pourrions examiner ensemble la situation pour trouver une manière adéquate d'y répondre qui permettra dans la mesure du possible votre participation.

Les Groupes sont limités à 8 personnes pour garantir la qualité de l'accompagnement.

Conditions de participation :

Un questionnaire propre à la pratique de la pleine conscience sera à compléter.

Verser un acompte de 90€ (non remboursable) à l'inscription. Le paiement intégral du cycle se fait lors de la première séance.

Engagement

Chaque participant s'engage :

- A être présent lors de toutes les séances du groupe afin de favoriser tant les dynamiques d'évolution individuelle que celles du groupe.

- A une pratique formelle quotidienne de 30 à 45 minutes à domicile 6 jours sur 7 pendant la durée du cycle, ainsi qu'à réaliser les autres exercices proposés.
- A venir avec des Vêtements confortables lors des séances et à disposer de tapis de sol, coussin, d'un accès internet et d'un lecteur MP3 pour la pratique à domicile

Prochaines dates :

Mercredi 13/11/19

Mercredi 20/11/19

Mercredi 27/11/19

Mercredi 04/12/19

Mercredi 18/12/19

Mercredi 8/01/20

Mercredi 15/01/20

Mercredi 22/01/19

Matinée en silence :

Cette matinée permettra d'expérimenter de nombreux exercices de pleine conscience et de prendre un repas ensemble. Elle aura un dimanche matin à choisir ensemble **de 9H30 à 16H30**

CONTRE-INDICATIONS

Dépressions en phase aigüe. Troubles bipolaires non stabilisés. Antécédents psychiatriques sauf avis médical (dissociation, troubles psychotiques-délires-hallucinations...).