

« La méditation de pleine conscience n'est pas quelque chose que vous « faites », c'est un état d'être »
Jon Kabat-Zinn

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE – MINDFULNESS

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTE - APPRIVOISEZ VOS EMOTIONS

Programme **MBSR** – Mindfulness Based Stress Reduction **Réduction du stress par la Méditation de Pleine Conscience**

Cycle des 8 semaines de méditation de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn
avec une instructrice qualifiée par l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness)

Séance d'information gratuite (sur inscription) le **jeudi 26 septembre 2024 à 19h00 à distance sur Zoom**.

Le programme MBSR a été introduit en France par le médecin-psychiatre **Christophe André**. Il est implanté dans plus de 900 hôpitaux et cliniques dans 44 pays (une trentaine en France dont l'hôpital Sainte Anne à Paris). Ses bienfaits sont reconnus par des études scientifiques (programme européen Silver Santé Study sur les impacts de la méditation sur le cerveau-Télérama n°3779 juin 2022) – Rapport 2020 de l'IMF (Initiative Mindfulness en France) sur la Pleine Conscience dans la société française.

Il s'agit d'un programme laïque dont le but est de transmettre aux participants une variété de pratique méditatives, d'en partager l'expérience en groupe et d'approfondir son utilité dans des cas de stress (corporel ou psychologique).

Il s'appuie sur un entraînement régulier et quotidien à la méditation de Pleine Conscience et propose de :

- Mieux comprendre les mécanismes du stress et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la Pleine Conscience favorise de nouvelles réponses plus créatives et adaptées
- Développer son autonomie et ses ressources internes

Pendant la formation vous seront remis :

- Des enregistrements de méditation guidée selon le protocole de la clinique de gestion du stress de l'Université de médecine du Massachusetts créé par le Dr Jon Kabat-Zinn
- Des supports d'exercices et d'enseignement pour vous accompagner d'une séance sur l'autre
-

Les séances ont lieu les jeudis soir de 19h30 à 22h00 du 10 Octobre au 5 décembre 2024 à distance sur Zoom, et le samedi 23 novembre en présentiel dans une salle à Chatou (l'adresse vous sera communiquée ultérieurement).

Accès : RER A Chatou/Croissy – Depuis Paris, autoroutes A14 puis A86 en direction de Versailles sortie n°35a

Tarif : ensemble du programme MBSR : 480 € (tarif particuliers). Soirée d'introduction, 8 séances de pratique guidée + une journée passée en groupe, enregistrements et supports pédagogiques.

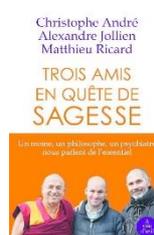
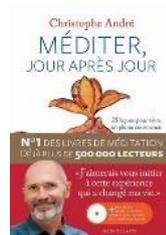


Le groupe est animé par Anne-Sophie Perrin, consultante, formatrice, coach certifiée, pratiquante de méditation depuis plusieurs années. Anne-Sophie est spécialisée dans le développement de l'Intelligence Emotionnelle (Tests QE Pro et EQi, Communication non Violente). Anne-Sophie accompagne des particuliers en recherche de sens dans leur vie professionnelle au travers de Bilans de Compétences et d'Outplacement.

Site internet : [Home - Lyscoach.com](http://Home-Lyscoach.com)

Anne-Sophie a été formée par l'ADM : Association pour le développement de la Mindfulness

Livres références



Pour participer à la séance d'information (séance obligatoire pour le cycle), contactez l'instructrice (asperrin@lyscoach.com) – 06 22 74 42 55