



## Cycle MBSR

# Programme de réduction du stress basé **sur la pleine conscience**

Du 4 septembre – 30 octobre 2024

Ce programme est basé sur l'approche de méditation de la pleine conscience pour réduire le stress. Élaboré et développé depuis 30 ans avec succès aux États-Unis par le Professeur Jon Kabat-Zinn de l'Université de Massachusetts, cette approche expérientielle est nommée **MBSR** ou "Mindfulness Based Stress Reduction" ou "Réduction du stress basée sur la pleine Conscience". Elle permet de développer l'aptitude à répondre plus efficacement au stress, à la douleur sous toutes ses formes, en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes.

La Mindfulness/Pleine Conscience telle que l'a décrit Jon Kabat-Zinn, est une qualité fondamentale de l'être humain qui consiste à développer une présence attentive et sage à toutes nos expériences, qu'elles soient considérées comme agréables, désagréables ou neutres.

Les participants apprennent à reconnaître leurs réactions habituelles aux difficultés et à adopter une attitude non jugeante et amicale envers toute expérience, y compris les sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles.

Le programme repose sur un entraînement intensif à la méditation de Pleine Conscience, sur son intégration dans la vie de tous les jours et sur la reconnaissance des réactions habituelles aux difficultés. Les participants développent leur capacité à agir plutôt que réagir.

### **Comment se déroule le programme ?**

Le programme d'auto-éducation à la **réduction du stress** est un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien d'environ 30 à 40 minutes à partir de fiches de travail et d'enregistrements fournis.

Ce programme en groupe représente un véritable engagement de la part des participants qui se réunissent une fois par semaine et à qui il est demandé d'assister à toutes les séances afin de bien profiter du processus évolutif.

Chaque séance est consacrée à un thème. Les séances aux nombres de 8 se répartissent entre pratique, partage d'expérience et apports théorico-cliniques.

À l'issue du programme, des ateliers de soutien de pratique à la Méditation de Pleine Conscience vous seront proposés. Le maintien d'une pratique régulière est nécessaire pour en bénéficier pleinement. Il est dit que "La 8e séance du programme dure toute la vie".



## Modalités pratiques :

Les inscriptions à la séance d'orientation du 14 octobre sont ouvertes.

Merci de remplir le formulaire en ligne

La participation à cette séance est un préalable nécessaire à votre inscription au cycle MBSR lui-même. Si vous ne pouvez assister à cette séance, il vous sera proposé un entretien individuel en distanciel. Un entretien téléphonique vous sera également proposé.

## Dates et horaires :

- Session d'orientation : samedi 29 juin 2024 de 10h à 12h.
- Séance 1 à 8 avec pratiques guidées, exercices corporels, explications et temps d'échanges.  
**chaque mercredi du 4 septembre au 30 octobre de 19h à 21h 30**(la première et la dernière prévoir 3h)
- Journée de pratique : samedi 19 ou dimanche 20 octobre de 10h à 17h30

Ce cycle sera assuré en présentiel à Eyguières 13430 proche de Salon de Provence.

## Matériel :

Apporter un coussin de méditation(facultatif), un tapis de yoga antidérapant, une couverture ou un châle. Il est recommandé de porter des vêtements souples qui permettent des étirements.

## Tarif :

- **Tarif normal : 390 euros**
- **Tarif réduit : 250 euros**

Précisions sur les tarifs : Le tarif réduit s'adresse à toute personne qui estime que sa situation financière ne lui permet pas de s'acquitter du tarif normal.

Le tarif est forfaitaire pour l'ensemble du programme (les 8 séances et la journée d'approfondissement) et il est ni modifiable ni remboursable en cas d'absence ou d'arrêt en cours de programme, sauf en cas de force majeure, sur présentation de justificatif et le montant du remboursement sera alors étudié au cas par cas.

## L'intervenante : Nathalie Richard

Instructrice de pleine conscience formée au programme **MBSR** selon le cursus de formation du Centre for Mindfulness(CFM) de l'Université du Massachusetts et de Brown University et instructrice **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ou (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la prévention de la rechute dépressive) formée par l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo).

Elle a suivi le D.U Médecine, Méditation et Neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg créé par le Dr Jean-Gérard Bloch. Elle est également diplômée en Sophrologie et Sophro-analyse. Elle est membre de [l'ADM](#) (Association pour le Développement de la Mindfulness).