

Jon Kabat Zinn a élaboré un programme appelé MBSR (**Mindfulness-based stress reduction**) de réduction du stress basée sur la pleine conscience qui, en huit semaines, permet à de nombreuses personnes de mieux vivre le moment présent, développer plus de sérénité et pouvoir gérer de façon plus efficace les situations sources de stress.

## CYCLE MBSR

- Chaque session MBSR comprend des pratiques méditatives formelles (body scan, méditation assise et marchée, yoga) et des pratiques informelles (développer la pleine conscience dans ses activités quotidiennes).
- Un temps significatif est dédié aux partages d'expériences, soutenu par l'enseignant dans l'exploration de ceux-ci.
- Ce cycle est structuré, progressif, pratique, participatif et soutenant.
- Il comprend 8 séances de 2H30 (séances 1 et 8 d'une durée de 3H) Et une journée complète.

**En suivant le programme vous vous engagez à :**

\* Participer à la séance d'information.

*(Si ce n'est pas possible, veuillez me contacter pour un entretien individuel)*

\* Participer à toutes les séances et à la journée complète

\* Effectuer les pratiques quotidiennes d'une durée de +/- 45 minutes par jour

\* Avoir accès à internet et à un lecteur MP3 pour télécharger et écouter les enregistrements *(si vous ne disposez pas de ce matériel, je vous invite à me le signaler pour que nous trouvions une solution alternative).*

## INDICATIONS DU CYCLE MBSR

**Ce programme permet de développer une meilleure qualité de vie, par exemple:**

- apprendre à vivre le moment présent

- *développer notre sérénité*
- *mieux nous connaître*
- *prendre davantage soin de nous*
- *améliorer l'estime de soi*
- *pouvoir gérer de façon plus efficace les situations sources de stress à court et à long terme*

**En outre, cette pratique est aussi particulièrement indiquée pour les difficultés suivantes:**

- *gestion des émotions, du stress (professionnel, familial)*
- *gestion de l'anxiété et des ruminations mentales*
- *troubles du sommeil*
- *gestion de la douleur chronique et de la détresse face à la maladie chronique*

## CONTRE-INDICATIONS DU CYCLE MBSR

Cette approche **n'est pas appropriée pour les difficultés suivantes**, qui nécessitent un traitement spécifique:

- *dépression en phase aiguë*
- *trouble bipolaire (maniac-dépression) non stabilisé*
- *troubles de l'attention*
- *séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels*
- *dissociation*
- *attaques de panique récurrentes*
- *troubles psychotiques (hallucinations, délires)*

## PRIX ET INSCRIPTION

**Prix :** Il s'élève à 300,00 € (TTC) pour le cycle complet. Il inclut un syllabus. Le livre « *Mindfulness : apprivoiser le stress par la*

*pleine conscience » d'Edel Maex - De Boeck - fait également partie du matériel didactique. Vous pouvez l'acheter en magasin.*

***Inscription :** Par versement d'un acompte de 80 € (non remboursable) au moment de l'inscription sur mon compte STIBA SPRL : BE82 0013 3053 6468 avec la mention « Votre nom + MBSR automne 2016 ». Le solde de 220 € sera à verser deux semaines avant la 1<sup>ère</sup> séance.*

## LIEU ET MATERIEL

*Centre Mon VERGER : Place Communale 71 1332 Genvul*

*Prévoir un tapis de sol, des vêtements confortables, un plaid ou une couverture*

## DATES, CONTACT

*Pour toute information à propos des dates ou autre , et inscription :*

**c.baele@baogroup.be**

**Tél : 0476 45 58 54**