

Programme MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, pour gérer le stress et accueillir les émotions par la Pleine Conscience

-Programme élaboré par **Jon Kabat Zinn** (professeur émérite de médecine à l'université du Massachussets, diplômé du MIT, docteur en biologie moléculaire)

-Validé scientifiquement, utilisé partout dans le monde, plébiscité par **Christophe André** en France

-Pour qui ?

Pour toutes celles et ceux qui se sentent prêts à s'**engager activement** pour améliorer leur santé et leur bien-être. Ce programme MBSR permet de manière efficace et naturelle de mieux prendre soin de soi au niveau physique et psychique.

-Pourquoi ?

Pour développer une meilleure gestion du stress, des émotions et des défis de la vie, pour retrouver ou consolider la confiance en soi, pour développer son attention, pour cultiver une présence vigilante à soi et au monde, pour un mieux être général.....

-Comment ?

Le programme s'adresse à un petit groupe fermé de personnes (**8 participants maximum**)

-Contenu du programme :

- des pratiques guidées de méditation de pleine conscience (position assise, allongée et debout),
- des étirements doux du corps en pleine conscience,
- des apports théoriques et des temps de réflexion
- des moments de partage en groupe,
- un accompagnement avec un entraînement à domicile (méditations guidées, syllabus.....) pour faire le **lien avec notre vie de tous les jours** et pour **devenir autonome** dans sa pratique de la méditation de pleine conscience

-Dates et lieu: **Programme de 8 semaines** (1 séance hebdomadaire et une journée complète de pratique) sur **Saint Rémy de Pce** .

Séances les **mercredis soirs de 18h30 à 21h** à partir du **mercredi 18 octobre 2017** (Me 18/10, Me 25/10, Je 2/11, Me 8/11, Me 15/11, Me 22/11, Me 29/11, Me 6/12) avec **une journée entière** de pratique le **samedi 25/11/2017 de 10h à 17h**.

Réunion d'information gratuite et sans engagement (obligatoire pour suivre le programme des 8 semaines) le mercredi 27 septembre 2017 de 18h30 à 19h30

(cette réunion a pour objectifs de me rencontrer avant de s'engager, de connaître le déroulement du programme et de rencontrer les personnes susceptibles de participer au programme)

-Tarif : **320 euros** (prix comprenant l'ensemble du programme des 8 séances et de la journée entière, les documents et les enregistrements fournis)

L'inscription est définitive avec le paiement d'un acompte (non remboursable) de 50 euros à régler avant le début de la formation ou le premier jour (possibilité de paiement en 2 fois). Si difficultés financières, me consulter.

Renseignements et/ou réservation par téléphone auprès de

Rose Gonfond

au **06 73 49 56 99**

ou par **mail: rm.gonfond@gmail.com**

pleine-conscience-provence.com

N° siret : 80806296200010