

# **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 et utilisé partout dans le monde depuis plus de 30 ans.  
Programme 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 (nombre de places limité)

-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 9 séances en 8 semaines**

(1 séance hebdomadaire et une journée complète de pratique)  
à Eygalieres (13) .

Un cycle chaque **lundi après-midi** de **14h à 16h30**

ou

un cycle chaque **jeudi soir** de **18h30 à 21h**

à partir de la semaine du 8 octobre **2018**

**Réunion d'information gratuite et sans engagement  
(obligatoire pour suivre un cycle de 8 semaines)  
le lundi 17 septembre 2018 à partir de 18h30**

-Tarif : **350 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 par téléphone ou mail auprès de

**Rose Gonfond**

au **06 73 49 56 99** ou par mail: **rm.gonfond@gmail.com**

pleine-conscience-provence.com

N° siret : 80806296200010