

Programmes de weekend MBSR

Ces programmes enseignent un quart du curriculum MBSR : module 1 ou 2

Durant ces 2 jours, chacun pourra se familiariser avec les techniques du MBSR une nouvelle approche pour faire face aux défis de la vie moderne, aux émotions, sensations et pensées difficiles à gérer.

13 – 14 mars 2010 – module 1

24 – 25 avril 2010 – module 2

Vous avez besoin de faire le module 1 avant de vous inscrire au module 2.

Principaux contenus

Voir même rubrique dans le volet suivant

Nous vous offrirons :

- un lieu de rencontre et de communication authentique
 - l'environnement naturel avoisinant le Parc des Cévennes d'une beauté unique dû à son calme et sa pureté.
 - le soutien de votre animatrice pour mieux écouter la voix de votre cœur
- Il est préférable d'arriver la veille :
vendredi soir à partir de 17h. Dîner à 19h.
Fin du programme à 17h le dimanche

Programmes des 8 jours MBSR

Ces programmes enseignent la moitié du curriculum MBSR : *modules 1 et 2* ou *3 et 4.*

24 juillet – 1^{er} août 2010 – module 1 et 2

7 août – 14 août 2010 – module 3 et 4

Vous avez besoin de faire les modules 1 et 2 en weekend ou semaine avant de vous inscrire au module 3 et 4.

Durant cette semaine, chacun pourra approfondir les méthodes MBSR. S'étirer doucement, méditer et contempler ce qui se passe au moment présent.

Principaux contenus

- Pratique de l'attention au corps et à la respiration
- scan corporel : exploration du corps par la conscience
- Vigilance/conscience relative aux pensées, émotions et sensations
- Valorisation du mode Être plutôt que Faire, sans but à réaliser. Prise de conscience que la motivation fondée sur l'aversion ou le désir nourrit les habitudes cognitives automatiques.
- des exercices pour améliorer l'éveil dans le quotidien

Programme de weekend MBSR

Pour les anciens

Dates : 19 mars au 21 mars 2010

C'est un weekend de retraite de pratique et approfondissement pour tous les anciens participants des programmes de 8 semaines MBSR et MBCT.

Vous sentez vous isolé dans votre pratique journalière de la pleine conscience Recherchez vous la force et l'entraînement d'un groupe qui pratique comme vous? Ce weekend est l'occasion pour vous de vivre avec pleine conscience . Vous pourrez rencontrer d'autres pratiquants et échanger, revitaliser et approfondir votre pratique avec le soutien et la discipline des autres retraitants.

Nous vous proposerons des moments de silence et de pratique formelle et des moments d'échange, partage et pratique informelle dans un cadre idyllique de 9 hectares de nature qui était le site d'une abbaye bénédictine au 12 et 13ième siècle Arrivée entre 17h et 19h le vendredi soir. Dîner à 19h Fin du programme à 17h le dimanche.

mêmes prix que les autres weekend (voir site)

La méthode MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

a été développée par Jon Kabat-Zinn il y a 25 ans. Ce dernier définit la mindfulness (pleine conscience) comme étant « la prise de conscience qui se développe en prêtant attention de façon délibérée au moment présent sans jugement de valeurs »
Plus de 250 cliniques à travers le monde pratiquent aujourd'hui cette méthode, dont l'efficacité est reconnue scientifiquement afin de lutter contre un grand nombre de troubles tels que la dépression et l'épuisement. Cette méthode vous permettra de reconnaître et de gérer votre stress, d'apprendre à vous détendre, à réduire la tension physique, la peur et la douleur.

VOTRE ENSEIGNANTE : ANNE SOULET

Née en France où elle a fait toute sa scolarité ; à 21 ans, elle s'installe à Londres. 10 Ans plus tard, elle gagne boston, USA où elle vivra 24 ans. Après avoir obtenu une maîtrise en psychologie, elle exerce 10 années dans un hôpital psychiatrique. Sa pratique journalière de méditation et yoga favorise en 1992 une rencontre avec Jon Kabat-Zinn, fondateur de la méthode MBSR, avec qui elle enseigne le programme. Elle acquiert aussi une formation de yoga classique (SYT) avec le fondateur Mukunda Stiles et ouvre un cabinet de MBSR et SYT. En 2007, elle décide de retourner en France pour faire connaître ces méthodes efficaces et préventives.

Pour les weekend et semaines résidentiels

Lieu : Salindres, 30460 Soudorgues

Tel : 04 66 85 23 51

www.lasalindre.eu

Renseignements et inscription

Anne Soulet **Tel : 04 66 84 72 15**

Asoulet@yahoo.com

www.mbsr-nimes.com

Tarifs et modalités de paiement

Weekend MBSR: 240 E en chambre double
Supplément de 30 E en chambre individuelle

Retraite semaine : chambre double : 740 E
Supplément de 90 E en chambre individuelle
(Tarifs soumis à des changements éventuels)

*Suivre ces programmes ne donne pas la
Qualification pour enseigner la MBSR.*

PROGRAMMES MBSR



Choix de weekend
ou semaines résidentiels