

## Programmes de weekend MBSR

Ces programmes sont une introduction à la mindfulness ou pleine conscience.

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.

### **Dates des week-ends à venir prochainement pour l'automne**

#### Principaux contenus

Voir même rubrique dans le volet suivant

#### **Nous vous offrons :**

- 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<sup>er</sup> 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. Se poser, 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 8 semaines MBSR

Ce programme enseigne le curriculum complet : *modules 1, 2, 3 et 4*

### **Il se compose de :**

- Une séance hebdomadaire de 2h30 et une journée de pratique en groupe
- Pratiques journalières à faire chez soi
- 4 CD vous guidant dans la pratique que vous pouvez télécharger.

#### Dates en 2010

**14h à 16h30 :**

**8, 15, 29 septembre**  
**6, 13, 20 et 27 octobre**  
**3 novembre**

**10h à 17h : vendredi 22 octobre**  
**Ou**

**15h à 17h30 :**  
**30 septembre**

**7, 14, 21 et 28 octobre**  
**4, 27 novembre et le 2 décembre**  
**9h à 16h : vendredi 5 novembre**

**Ou**  
**14h à 16h30 :**

**1, 8 et 15 décembre**  
**5, 12, 19 et 26 janvier**  
**2 février**

**10h à 17h : vendredi 21 janvier 2011**

## La méthode MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction)

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 : ANNESOULET**

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](http://www.lasalindre.eu)

Pour les sessions de 8 semaines  
Lieu : centre de Yoga, 3 rue Henri Revoil  
30900 – Nîmes

### **Renseignements et inscription**

Anne Soulet Tel : 04 66 84 72 15  
[Asoulet@yahoo.com](mailto:Asoulet@yahoo.com)  
[www.mbsr-nimes.com](http://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)

Session de 8 semaines  
350 Euros  
RSA : réduction possible

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

# **MBSR**

## **Apprivoiser le stress par la méthode de la pleine conscience**



Choix de weekend  
ou semaines résidentielles  
ou cycles de  
8 séances non résidentielles