

Méditation de pleine conscience - Programme MBSR en 8 semaines 2020

Animé par Cloé Brami, docteur en médecine et instructrice de méditation qualifiée formée par le Mindfulness Center de l'université de Brown.

<https://www.themindfulapotek-cloebrami.com>

" Il existe un patient dans chaque soignant et un soignant dans chaque être humain " .

Saki Santorelli, ancien directeur du "center for mindfulness" de UMASS.



La méditation de pleine conscience ?

La **méditation de pleine conscience**, ou « **mindfulness** » dans son appellation anglo-saxonne, est un entraînement mental, qui consiste à décider de porter volontairement son attention vers le moment présent, sans jugement. Dans le cadre du soin, elle existe sous la forme d'un programme appelés **MBSR** ou réduction du stress basée sur la pleine conscience. Ce programme vise à intégrer la Mindfulness dans la vie quotidienne et la variété des défis qui en émane. La pleine conscience est une approche laïque, fondée sur l'expérience et l'observation. Pendant 8 semaines consécutives, il sera proposé d'explorer la méditation de façon progressive ainsi que les mécanismes physiques, mentaux et émotionnels en lien avec le stress et les émotions. Cet entraînement, fondé sur l'attention, permet de **prendre soin de soi et des autres** en développant une conscience de ce qui émerge en nous. Si l'expérience méditative est en apparence passive, il s'agit bien à travers elle d'enclencher un processus actif et de développer de nouvelles réponses comportementales et relationnelles.

Concrètement pour qui ?

Il est intéressant que vous vous posiez la question de pourquoi vous souhaitez participer à ce programme. La plupart des personnes arrivent dans ce programme par exemple pour:

- **Réduire leur stress, Améliorer le sommeil, Réduire la fatigue ...**
- **Réguler des émotions** telles que l'anxiété, la tristesse, la colère, l'impulsivité...
- **Réduire les douleurs chronique**
- Ou plus simplement **l'envie de prendre soin de soi**

<https://www.themindfulapotek-cloebrami.com>

NB: Un épisode dépressif actuel non stabilisé, ou des antécédents de désorganisation ou de dissociation (troubles psychotiques ou apparentés) peuvent être des contre-indications à la méditation pleine conscience. Merci de m'informer dans ce cas.

Modalités ?

Chaque participant s'engage pour 8 semaines de pratiques en groupe.

Détail du programme:

- **8 séances de 2h30 à 3h**, soit 1 séance par semaine pendant 8 semaines.
- **1 journée** de 10h30 à 17h entre la séance 6 et 7.
- **Enregistrements audio et un support théorique** seront distribués entre chaque séance.

Soit environ 30 heures d'enseignements.

Les prochains programmes:

Programme en ligne de méditation MBSR en 8 semaines - ZOOM

Pour les Soignants.

(Welcome au Médecin, infirmier, sage femme Personnel médical et thérapeutes complémentaires car pour moi il n'y a toujours eut qu'une médecine celle qui prend soin globalement et collectivement.)

Samedi matin de 10h à 12h30 du 28 Avril au 20 Juin 2020

- 1: Samedi 25 Avril (3h)
- 2: Samedi 2 Mai
- 3: Samedi 9 Mai
- 4: Samedi 16 Mai
- 5: Samedi 23 Mai
- 6: Samedi 6 Juin
- Journée 10h30-17h: Dimanche 7 Juin
- 7: Samedi 13 Juin
- 8: Samedi 20 Juin (3h)

La séance d'information, obligatoire, aura lieu le 20/04 à 19h30 (inscription par mail).

Tarifs : 360 euros pour le programme Soignant online pour la totalité des séances (pour information le prix est ajusté à la période correspondant à -20% d'un programme MBSR habituellement proposé). Il vous sera demandé de verser un acompte de 90 euro à la pré-inscription, non remboursable.

Le reste sera à régler au plus tard lors du début du programme le 25/04/2020/

NB: ces cycles ne constituent pas une formation pour devenir instructeur des protocoles basés sur la mindfulness. Pour plus d'informations vous pouvez aller sur le site de l'ADM (association pour le développement de la pleine conscience):

<https://www.themindfulapotek-cloebrami.com>

Pour s'inscrire:

- Adresser par mail La fiche de pré inscription remplie datée et signée + 1 acompte de 90 euros par virement bancaire (RIB Joint).
- Participer à la séance d'information de votre programme.