

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende, Instructeur MBSR Certifié

BULLETIN D'INSCRIPTION

Programme sur Zoom

8 mercredis 19h00-21h30 (18h30-21h30 pour les séances 1 et 8) du 25 janvier 2023 au 22 mars 2023 (pas de séance le 15 février) + 1 journée de pratique le dimanche 12 mars (10h00-17h30)

I - Participant

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

- S'inscrire par voie électronique sur Billetweb pour le règlement
- Retourner le présent bulletin complété et signé par scan, photo lisible, ou complété sur pdf à instructeur.mbsr@yahoo.fr

Aucun remboursement en cours de programme.

Participer à une séance d'information (ou en cas d'impossibilité, à un entretien téléphonique d'information) est obligatoire avant de pouvoir participer au programme.

Date et signature participant

.....

Informations et inscriptions : Thomas John Doucende

Email : instructeur.mbsr@yahoo.fr – Mobile : 06 21 46 12 60 – Site internet : www.zenworld.fr

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende

INFORMATIONS PERSONNELLES

L'information donnée reste strictement confidentielle et au seul usage de l'intervenant. Elle permet de valider l'inscription et d'éviter les contre-indications au programme.

Age, profession (optionnel) :

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

Avez-vous pris connaissance des contre-indications (cf. dernière page) ?

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychiatrique ? Quelle est votre situation à l'heure actuelle (suivi, traitement) ?

Nom et téléphone du thérapeute qui vous suit (si traitement en cours) ?

Problèmes physiques rendant difficiles les mouvements doux, la marche et l'assise en tailleur :

Comment avez-vous eu connaissance du programme et de l'intervenant ?

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MBSR

Comment se déroule le programme MBSR ?

Il s'agit d'un programme collectif, qui consiste en une série d'exercices de respiration, de mouvements corporels, de communication et d'attention dont les supports sont les perceptions, les émotions et les pensées. Le programme privilégie le mode "être" plutôt que le mode "faire". Il s'appuie sur une pratique quotidienne ainsi qu'un approfondissement de la connaissance de soi par l'expérience.

Structure du programme MBSR :

- 8 séances hebdomadaires (2 séances de 3h00 et 6 séances de 2h30)
- Une journée de pratique intensive (7h30 environ)
- Des exercices de 45 minutes par jour à domicile

Composition des séances :

- Exercices de pratique formelle de pleine conscience
 - Scan corporel
 - Mouvements en pleine conscience (inspirés du yoga)
 - Méditation assise
 - Méditation marchée
- Exercices de pratique informelle de pleine conscience
 - Communication interpersonnelle
 - Événements agréables et désagréables
 - Événements quotidien
- Enseignements sur le stress, le mécanisme de la réactivité, et l'impact de la pleine conscience sur l'esprit et le corps
- Temps de partage en groupe sur la pratique
- Instructions et supports pour la pratique à domicile

Le programme MBSR ne se suffit pas à lui-même pour enseigner la MBSR

Le programme MBSR ne constitue que la première étape dans la formation qualifiante pour être habilité à instruire le programme MBSR. Pour prendre connaissance des autres étapes, veuillez contacter l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) <https://www.association-mindfulness.org/>

Tarif tout compris

Tarif : 350 € pour un programme de 8 séances sur Zoom (2 séances de 3h00 et 6 séances de 2h30) + une journée de pratique (environ 7h30) et la session d'information, soit 30h00 de formation, le Manuel de mindfulness (fichier pdf au fil des séances) + fichiers audio guidés (format MP3). Facture numérique. Pas de remboursement en cas d'annulation de la part du participant.

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MBSR

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participants au programme MBSR sont *généralement* orientées autour *d'une ou plusieurs* des thématiques suivantes :

- Stabilité émotionnelle : meilleure gestion d'émotions dites "négatives", réduction de l'impulsivité
- Réduction du stress (anxiété, ruminations, stress lié à la vie privée ou professionnelle)
- Amélioration des fonctions cognitives : clarté mentale, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- Faciliter les prises de décisions
- Développer sa capacité d'écoute et de bienveillance
- Motivation et impression de sens
- Meilleure gestion des douleurs chroniques
- Meilleure gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Prévention des rechutes dépressives
- Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche

Contre-indications

Dépression en phase aigüe sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.