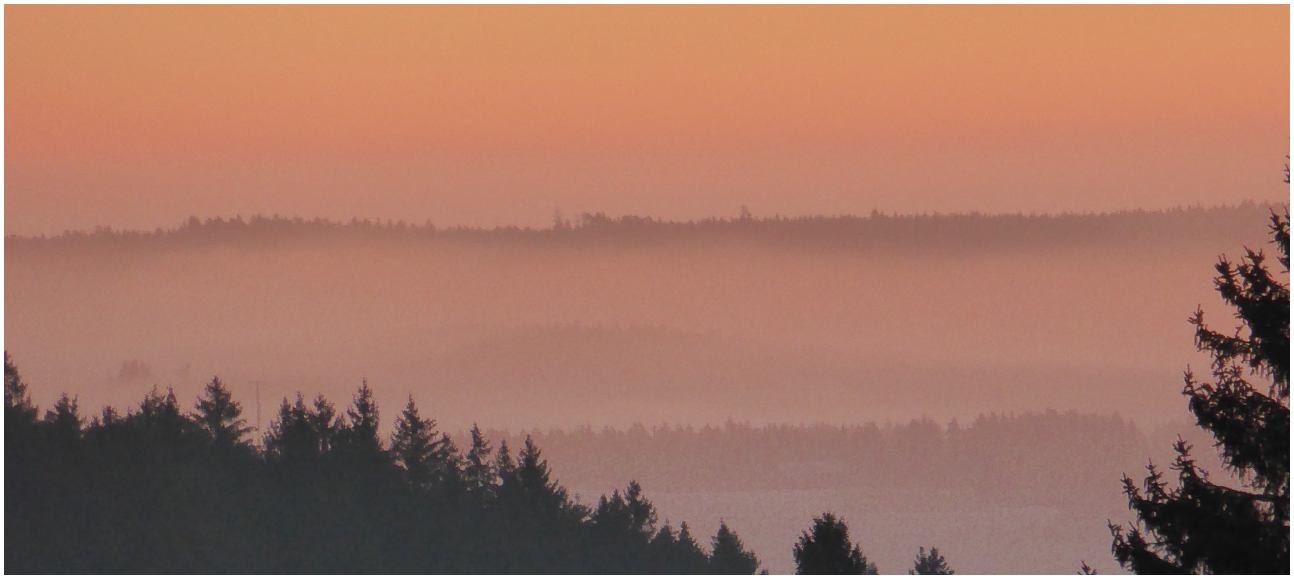
Réduction du stress et régulation des émotions par la méthode MBSR*

Apprentissage de la méditation de pleine conscience



Nous sommes facilement là, sans vraiment être là, en mode pilotage automatique, avec une tendance à ressasser le passé, comme à anticiper les situations futures … Méditer, c'est s'entrainer à cultiver un autre rapport à notre corps, à nos pensées et à nos émotions.
La pleine conscience, … c'est aussi avoir un accès direct à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison.

Programme progressif en 8 séances les lundis de 19h à 21h30
entre mi novembre et mi janvier sur la Butte Bergeyre (19°) avec pratiques guidées (scan corporel, méditation assise et marchée), exercices corporels, explications et temps d'échange. Chaque séance dure env. 2h30 + une journée d'approfondissement

La méthode MBSR est **une démarche laïque, accessible à tous,** basée sur l'expérience personnelle, l'observation et le ressenti corps-esprit.
(*) Mindfulness Based Stress Réduction est un programme développé depuis 1979 par le Professeur John Kabat Zinn de l'Université du Massachusett, basé sur la rencontre entre les traditions contemplatives et les sciences modernes (médecine, psychologie, neurosciences).

Instructrice: Véronique Viloing : titulaire du PTI : formation intensive de développement de l'instructeur du « Center for Mindfulness » de l'UMass.
Elle est pharmacien et enseignante en Qi Gong.

Dates des 8 séances :
Le 12, 19, 26 novembre. Le 3, 10, 17 déc
embre 2018, Le 14 et 21 janvier 2019
La **journée d'approfondissement** se déroulera le **dimanche 13 janvier** de 10h à 17h30

Réunions d'information : lundi 15 octobre 2018 à 19H à l'Utopicerie
+ autre date: fin octobre, à préciser.
L'inscription préalable par téléphone est indispensable
A la suite de cette séance collective d'environ 1h30, un court temps d'entretien individuel est proposé. Cet entretien peut également être réalisé par téléphone. 15€ de participation sont demandés pour la séance d'information et le temps d'entretien individuel, ils sont déduits en cas d'inscription.

Le nombre de participants sera limité à 12 personnes par cycle

Tarif pour le cycle complet : **370€**
Le prix ne doit pas être un obstacle à la participation au programme.
Tarifs adaptés pour étudiants, demandeurs d'emploi, …

Conditions d'inscription: Être motivé pour pouvoir assister à toutes les séances et pouvoir consacrer 40 minutes par jour environ pour réaliser les exercices proposés avec le soutien d'enregistrements audio et des pratiques informelles d'attention dans des situations de la vie quotidienne.

J'en suis venu à regarder la pratique de la Mindfulness comme un acte radical - un acte radical de santé mentale, de bon sens, d'auto-compassion et finalement un acte d'amour.
…
il implique une volonté de se rendre visite, de vivre davantage dans le présent, de s'arrêter de temps en temps et simplement d'être, plutôt que d'être empêtré dans l'incessant faire, tout en oubliant qui est entrain de faire tout ce faire et pourquoi.
Jon Kabat Zinn

Renseignements : 06 07 47 77 51. vviloing@gmail.com