

*Réduire le stress et réguler les émotions  
par la pleine conscience : méthode MBSR*



**Apprentissage et  
soutien à la  
méditation**

La **méthode MBSR** : Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience est une **démarche laïque, accessible à tous**, basée sur le développement de nos propres ressources, à partir de l'expérience personnelle et du ressenti corps-esprit.

Ce programme fondé sur la rencontre entre les traditions contemplatives d'Asie et les sciences modernes (médecine, psychologie, neurosciences) a été développé depuis 1979 par le Professeur John Kabat Zinn à l'Université du Massachusetts.

**Programme progressif en 8 séances les lundis (ou mardis ?) de 19h à 21h30  
A l'Utopicerie, du 4 novembre au 16 décembre + 20 janvier 2025**

**Renseignements : 06 07 47 77 51. [vviloing@gmail.com](mailto:vviloing@gmail.com)**

## Réunion d'information : Lundi 14 octobre de 19h à 20h.

L'inscription préalable par téléphone est indispensable.

**Instructrice MBSR** titulaire du PTI, Véronique Viloing est pharmacienne, enseignante en Qi Gong, Tai Ji Quan et médecine préventive traditionnelle chinoise.

### Tarif pour l'intégralité du cycle : 450€

La séance d'information, les 8 séances de 2h30 à 3h et la journée d'approfondissement forment un total d'environ 30 heures de formation.

Comprend également des dossiers pédagogiques et des enregistrements de méditation pour la pratique à domicile.

*\*Le prix ne doit pas être un obstacle à la participation au programme, tarifs adaptés selon situation : étudiants, retraités, etc.*

**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 ainsi que des pratiques informelles d'attention dans des situations de la vie quotidienne.

Après avoir participé à une séance d'information collective ou individuelle, vous pourrez vous inscrire au cycle dans la limite des places disponibles.

L'inscription est confirmée après réception du questionnaire rempli et signé et d'un acompte de 100 €. Le solde est à régler au plus tard à la fin de la première des 8 séances.

### Dates des 8 séances :

les lundis (ou mardis ?) du 4 novembre au 16 décembre 2024 + 20 janvier 2025  
+ Journée d'approfondissement : dimanche 19 janvier de 10h à 17h30.



*« Vivre davantage dans le présent, s'arrêter de temps en temps et simplement 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](mailto:vviloing@gmail.com)**