

INFORMATIONS PRATIQUES

La pratique est un voyage et je vous accompagne :

Nathalie Blanchard : 06 81 95 66 77

e-mail : nath.blanchard@yahoo.fr

Dates du programme MBSR sur 8 semaines :

Les jeudis de 19h00 à 21h30

9-16-23-30/09 – 7-14-21-28/10

Journée de retraite en silence : dimanche 17/10

Lieu : Espace Floréal, 1 rue floréal 44300
NANTES

Tarif

420 €

Le tarif ne doit pas être un obstacle, contactez-moi

Déroulement du cycle :

- Un entretien individuel pour valider la participation avec un acompte de 80€
- 8 séances hebdomadaire de 2h30
- Un entraînement quotidien avec des supports audios
- Une journée en silence après la 6^{ème} séance

Prévoir une tenue ample, confortable, un tapis de sol, un petit coussin, une couverture et le matériel nécessaire pour prendre des notes...

“La pleine conscience est une façon de nous lier d’amitié et de vivre notre expérience.” – Jon Kabat-Zinn

La pleine conscience consiste à être présent à l’expérience du moment que nous sommes en train de vivre,

- ⇒ sans filtre (on accepte ce qui vient)
- ⇒ sans jugement (on ne cherche pas si c’est bien ou non, désirable ou non)
- ⇒ sans attente. (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe)

Cycle de 8 semaines
Le jeudi soir de 19h00 à 21h30
Du 9 septembre au 28 octobre 2021

PROGRAMME MBSR Mindfulness Based on Stress Reduction

Réduction du stress par la pleine conscience

Animé par Nathalie Blanchard



« La méditation est à l’esprit, ce que le sport est au corps » Christophe André

Un peu d'Histoire...

La Méditation de Pleine Conscience est un protocole développé par le Dr Jon-Kabat-Zinn en 1979, au sein de la Clinique de Réduction du Stress du Centre Médical de l'Université de Massachusetts aux Etats-Unis, s'inspirant du Zen, du Yoga et du Vipassana, dans le but de soulager les états anxieux, les douleurs chroniques et les émotions destructrices associées aux différentes maladies.

Ce protocole, à travers la recherche de la réduction du stress, a su prouver son efficacité dans le traitement de tous les états du mal-être liés aussi bien aux chocs post-opératoires qu'aux syndromes-post traumatiques.

Les bienfaits physiques et mentaux sont, quant à eux, identifiés et reconnus par plus de 600 études annuelles (depuis les années 2000) dans les domaines suivants :



CONTENU DU PROGRAMME

8 séances hebdomadaires de 2H30 à 3H et **une journée complète** de pleine conscience pendant un week-end.

Cet atelier en groupe de taille humaine (4 à 8 personnes) interactif et pratique, a pour projet l'apprentissage d'une série d'exercices d'attention, de respiration, de mouvements corporels doux issus du Yoga et du Qi Gong, exécutés en pleine conscience et concentration.

Chaque séance alternera :

- des pratiques formelles comme le scan corporel, méditation assise, mouvements conscients..
- des pratiques informelles de l'attention à intégrer dans la vie quotidienne
- des discussions de groupe interactives basées sur l'expérience de chacun, afin de répondre à toutes les questions soulevées par la pratique de la pleine conscience dans la vie de tous les jours :

Pour profiter au maximum de ce programme, les participants **sont invités** à pratiquer 30 à 45 mn par jour en s'aidant d'enregistrements audio.

INTENTIONS DU PROGRAMME

- Gérer les émotions, le stress, la douleur
- S'appuyer sur ses ressources intérieures et les développer
- Améliorer sa santé (sommeil, bien-être..)
- Gagner en confiance, en affirmation de soi, en ancrage
- Se recentrer sur l'important, profiter de chaque instant présent
- Retrouver le sens que l'on veut donner à sa vie ... et le suivre avec plaisir et sérénité !

Pourquoi méditer ?

- Se reconnecter à son corps
- Envie de faire un pas de côté et comprendre ses schémas de fonctionnement
- Développer plus d'espace en soi, (re)trouver sa créativité
- Cultiver la bienveillance envers soi et les autres
- Trouver des ressources intérieures pour vivre avec les coups durs ou la douleur