

Programme MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, programme basé sur la pleine conscience pour gérer le stress (Programme en ligne)

Programme élaboré par **Jon Kabat Zinn** (professeur émérite de médecine à l'université du Massachussets, diplômé du MIT, docteur en biologie moléculaire), Validé scientifiquement et utilisé partout dans le monde depuis plus de 30 ans.
Programme plébiscité par **Christophe André** en France.

Pour qui ?

Pour toutes celles et ceux qui se sentent prêts à s'**engager activement** pour améliorer leur santé et leur bien-être. Ce programme MBSR permet de manière efficace et naturelle de mieux prendre soin de soi au niveau physique et psychique.

Pourquoi ?

Pour développer une meilleure gestion du stress, des émotions et des défis de la vie, pour réguler l'anxiété et diminuer les états dépressifs, pour réguler les ruminations mentales, pour retrouver ou consolider la confiance en soi, pour développer son attention et sa concentration, pour cultiver une présence vigilante à soi et au monde, pour un mieux être général.....

Comment ?

Le programme s'adresse à un groupe fermé de personnes
(nombre de places limité)

-Contenu du programme :

- ▬ des pratiques guidées de méditation de pleine conscience (assis sur des chaises ou des zafus pour ceux qui le souhaitent), mais aussi des pratiques guidées en mouvement, debout ou allongés....
- ▬ des apports théoriques sur des thèmes spécifiques et des temps de réflexion
- ▬ des moments de partage,
- ▬ un accompagnement avec un entraînement à domicile (méditations guidées, syllabus.....) pour faire le **lien avec notre vie de tous les jours** et pour **devenir autonome** dans sa pratique de la méditation de pleine conscience

Dates et lieu

Programme de 9 séances en 8 semaines

(1 séance hebdomadaire et une journée complète de pratique)

Réunion d'information par skype gratuite et sans engagement

-Tarif : **350 euros** (prix comprenant l'ensemble du programme des 8 séances et de la journée entière, les documents et les enregistrements fournis)

L'inscription est définitive avec le paiement d'un acompte (non remboursable) de 50 euros à régler avant le début de la formation ou le premier jour (possibilité de paiement en 2 fois). Si difficultés financières, me consulter.

Rose-Marie Gonfond

06 73 49 56 99 / rm.gonfond@gmail.com

pleine-conscience-provence.com

gestionnaire administratif : webportage, Nodalys SAS, Aix en Pce n° 483 180 808