

FORMATION MBSR 8+1

Programme de Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience

Plus qu'une simple technique, la « PLEINE CONSCIENCE » est un processus actif, créatif et engageant.

Les participants apprennent à reconnaître leurs réactions habituelles aux difficultés et à adopter une attitude d'acceptation et de non jugement envers les situations de la vie, y compris les sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles.

Cette formation permet d'apprendre, au cours d'un cursus intensif de 8 semaines, à entraîner son corps et son esprit afin de tendre vers une meilleure santé, moins d'anxiété et un esprit plus paisible.

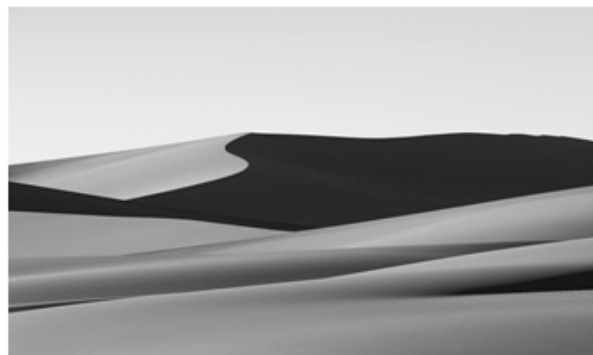
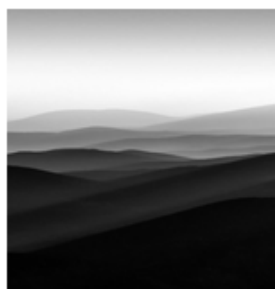
Les bienfaits souvent observés à l'issue de la participation à ce cycle de 8 semaines sont :

- La réduction du Stress relationnel et professionnel, de l'anxiété,
- La réduction de la douleur,
- L'amélioration du sommeil,
- La prévention des risques psychosociaux, burn-out, épuisement professionnel, dépression et sa récurrence,
- Une régulation des émotions (colère, impulsivité, peur, ...),
- Une amélioration des capacités d'écoute et de communication (métiers du management, d'accompagnement de la personne...),
- La prévention des troubles cardio-vasculaires et des maladies neuro-dégénératives,
- Un renforcement du système immunitaire
- Une plus grande clarté d'esprit, discernement, apaisement...



Aucun pré requis pour suivre cette formation, en dehors d'une forte motivation, d'un sérieux engagement sur la période tant sur la pratique des exercices à domicile que sur la présence aux séances hebdomadaires.

En revanche, l'instructeur se réserve la possibilité de demander un certificat médical et/ou de s'opposer à la participation du fait des conditions de santé du postulant.



PROGRAMME

Le programme se déploie sur 8 semaines et comprend :

- ▼ 1 entretien individuel initial avec l'instructeur,
- ▼ 8 séances hebdomadaires (dont 2 séances de 3 heures et 6 séances de 2h30),
- ▼ 1 heure de coaching individuel en milieu de programme
- ▼ 1 journée de retraite en silence de 8h dans la deuxième moitié du programme
- ▼ Au total, 30h de pratique sont proposées sur l'ensemble du programme.

Au cours des 8 semaines de cet entraînement intensif les participants s'engagent à pratiquer quotidiennement (environ 1 heure) les techniques de Pleine Conscience, corporelles et mentales, qui leur sont enseignées.

Des enregistrements audio et des fiches de travail pour les pratiques chez soi sont fournis en soutien à cette pratique personnelle.

A l'issue de ce protocole, chaque participant se verra remis un certificat de participation au protocole MBSR enseigné par le Docteur John Kabat-Zinn de la Faculté de Médecine du Massachusetts.

L'instructeur a un rôle essentiel de transmission et de soutien. Il garantit un cadre sécurisé et confidentiel. Son engagement profond et sa pratique personnelle de la Pleine Conscience nourrissent son enseignement.

Contact : leguideetlane@gmail.com
0692 68 69 79

PLANNING

- ▼ Les samedis de 9h à 11h30 du 20 février au 10 avril 2021
- ▼ Mont Roquefeuille à Saint Gilles les bains - 97434

Chaque séance comprend

- ▼ Des pratiques de méditation guidée
- ▼ Des étirements et du yoga en pleine conscience
- ▼ Des périodes de réflexion et d'échanges en groupes
- ▼ Des instructions sur les pratiques et la possibilité d'interagir avec l'instructeur
- ▼ Des consignes de pratique à domicile.



Guillaume CHAIZE
Instructeur MBSR certifié (IMA Berlin)
Coach certifié (PNL)
Formation Praticien de Yoga