



Ce cycle est un approfondissement du programme MBSR® - Mindfulness Based Stress Reduction -

Il s'agit d'un programme éducatif et laïc, dont les bénéfices sont basés sur des preuves scientifiques. Il se déroule en groupe et comprend une série de pratiques de méditation de pleine conscience assise, ou en mouvement, pendant lesquels l'objet de notre concentration et attention peut être le souffle, les sensations corporelles, les sons, les pensées, et d'autres exercices spécifiques relatif au thème de la session. Le programme est progressif et privilégie le mode "être" plutôt que le mode "faire" et plutôt l'expérience que le concept. Il requiert une pratique quotidienne entre chaque séance pour ancrer l'expérience.

Structure du cycle d'approfondissement du programme MBSR® :

- 6 séances hebdomadaires de 1h30
- Une journée de pratique intensive en option (6h30 environ)
- Des pratiques formelles et informelles (observation de sa vie quotidienne) chaque jour
- Des enregistrements de méditations guidées seront fournis après chaque session

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participant.es au cycle d'approfondissement du programme MBSR® sont généralement orientées autour d'une ou plusieurs des thématiques suivantes :

- Stabilité émotionnelle : meilleure auto-régulation des émotions dites "difficiles"
- Réduction du stress et de ses symptômes : anxiété, ruminations, culpabilisation, troubles cutanés...
- Amélioration des fonctions cognitives : lucidité, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- Développer sa capacité d'écoute et de bienveillance
- Gestion des douleurs chroniques (fibromyalgies...)
- Gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Prévention des rechutes dépressives
- Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche



Contre-indications

La pratique de la méditation de pleine conscience est contre-indiquée dans certaines circonstances. Si vous souffrez de trouble dépressif majeur en phase aiguë, trouble bipolaire non stabilisé, séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuel, trouble dissociatif, trouble psychotique (hallucinations, délires), tendances suicidaires, la participation à ce programme est contre-indiquée. Si vous souhaitez vous inscrire, il est préférable de solliciter au préalable un avis auprès d'un professionnel de la santé (psychologue, psychiatre, médecin). Chaque participant.e s'engage sous sa propre responsabilité.

Informations et inscription : Patricia Christin

Email : patricia.christin@gmail.com

Mobile : 06 85 73 14 20

<https://www.pleineconscience-paris.fr/>