



**BULLETIN D'INSCRIPTION : Cycle court MSC - MINDFUL SELF COMPASSION,
AUTOCOMPASSION EN PLEINE CONSCIENCE EN 8 SEMAINES – Automne 2026**

Accompagné par Patricia Christin enseignantes MBSR®/ MSC®

Dates et horaires :

- **6 sessions d'1h30** de 19h30 à 21h
- **Les mardis 8, 15, 22, 29 septembre / 6, 13, 20 octobre**
- Le cycle se déroule en distanciel par ZOOM

- **I – Participant.e**

Prénom :

Nom :

Téléphone :

Email :

- **II - Inscription**

Participer à une session d'information (ou en cas d'impossibilité, à un entretien téléphonique d'information) est obligatoire avant de pouvoir participer au programme.

Tarif normal :180 € - Tarif réduit : 150 €

Virement bancaire chèque à l'ordre de Patricia Christin,

Date et signature participant.e

Nota Bene : L'aspect financier ne devant pas être un frein, merci de me contacter.

Tout programme commencé est dû et aucun remboursement ne sera envisageable sauf cas de force majeure.



COMMENT SE DEROULE UN PROGRAMME court MSC – MINDFUL SELF COMPASSION – AUTOCOMPASSION EN PLEINE CONSCIENCE ?

Il s'agit d'un programme éducatif et laïc, dont les bénéfices sont basés sur des preuves scientifiques. Il se déroule en groupe et s'articule généralement autour de brefs thèmes didactiques, de pratiques de pleine conscience et d'autocompassion, et d'exercices guidés.

Cette adaptation du programme long est née de la nécessité d'offrir une formation à l'autocompassion en pleine conscience aux participants qui manquent de temps et qui ne peuvent pas participer au cours hebdomadaire de 2 ½ heures. Elle a également été initialement conçue pour enseigner des pratiques informelles du Mindful Self Compassion afin que les participant.es ne soient pas obligé.es de pratiquer une méditation formelle. C'est pourquoi des pratiques informelles sont proposées ainsi que de brèves pratiques de la pleine conscience.

Structure du Cycle court MSC

- 6 séances hebdomadaires de 1h30
- Des enseignements didactiques
- Des exercices guidés pour être dans l'expérience

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tous. Il est particulièrement recommandé aux personnes :

- Souhaitant améliorer la relation qu'elles entretiennent avec elles-mêmes (et les autres !)
- Souhaitant améliorer leur faculté à accueillir et vivre leurs émotions difficiles
- Sujettes à une forte tendance à l'autocritique
- En contact avec des publics "exigeants" (parents, enseignants, services publics...)
- Travaillant dans l'aide ou le soin à autrui (travailleurs sociaux, soignants...)
- Souhaitant approfondir certains aspects de leur pratique de pleine conscience après avoir suivi un programme MBSR ou MBCT (ce n'est pas un prérequis)



Contre-indications

La pratique de la méditation de pleine conscience et de l'autocompassion en 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 auprès de Patricia Christin

Email : patricia.christin@gmail.com

Mobile : 06 85 73 14 20

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