

BULLETIN D'INSCRIPTION : PROGRAMME MBSR® EN 8 SEMAINES – Hiver 2027

Accompagné par Patricia Christin, enseignante MBSR®

Webinaire de présentation par ZOOM :
Mardi 8 décembre de 19h30 à 20h45 ou Mardi 5 janvier de 19h30 à 20h45
Samedi 23 janvier de 17h à 18h15

Dates du cycle :

- 8 Séances de 2h30 de 9h - 11h30 Séances 1 et 8 plus longues (2h45)
- Les lundis 25 janvier / 1, 8, 15, 22 Février / 1, 8, 15 Mars
- 1 journée complète : dimanche 28 février de 10h à 16h30
- Programme en distanciel par ZOOM

- **I – Participant.e**

Prénom : Téléphone :
Nom : 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 : 480€ - Tarif réduit : 390€

□ Virement bancaire □ chèque à l'ordre de Patricia Christin

Règlement échelonné possible en 2 ou 3 chèques (datés à l'arrière) 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.

PATRICIA CHRISTIN / 61 rue Erlanger 75016 Paris/ https://www.pleineconscience-paris.fr/
+ 33 6 85 73 14 20 / patricia.christin@gmail.com
Siren n° 482 765 815



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

Comment se déroule un 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 programme MBSR® :

- 1 séance découverte de 1h15 – 1h30
- 8 séances hebdomadaires de 2h30
- Une journée de pratique intensive (6h30 environ)
- Des pratiques formelles et informelles (observation de sa vie quotidienne) chaque jour
- Des fiches par session et enregistrements de méditations guidées seront fournis

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participant.es au 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

PATRICIA CHRISTIN / 61 rue Erlanger 75016 Paris/ https://www.pleineconscience-paris.fr/
+ 33 6 85 73 14 20 / patricia.christin@gmail.com
Siren n° 482 765 815



- 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/