

# REDUIRE LE STRESS, MANGER MIEUX

## Cycle de méditation de pleine conscience

**La pleine conscience ou Mindfulness** : Cultiver la pleine conscience, c'est cultiver un rapport amical à l'égard de soi-même et des autres, c'est cultiver une curiosité, une ouverture, un contact et une tolérance envers toutes les situations auxquelles la vie nous confronte. Parfois notre éducation, notre héritage culturel et/ou religieux, nos habitudes nous poussent à confronter les situations difficiles de manière agressive ou fuyante, honteuse ou culpabilisante. La pleine conscience nous aide à mieux percevoir notre potentiel au-delà de nos schémas de réactions habituels. « C'est s'arrêter et porter délibérément son attention dans l'instant présent, sans jugement, aux choses telles qu'elles sont », Jon Kabat Zinn. Les bénéfices sont validés scientifiquement dans de nombreux domaines, pratique reconnue par la médecine.

**Contenu du cycle et déroulement** : Il est construit sur 8 semaines, à raison d'une séance de 2h30 par semaine et d'une journée de pratique et est inspiré du programme du Docteur Jon Kabat Zinn. Les séances sont composées :

- ✓ De moments de pratique guidée de méditation de pleine conscience assise, allongée ou debout
- ✓ D'exercices simples de mouvements en pleine conscience
- ✓ d'apports pédagogiques liés à la pleine conscience et l'éducation pour la santé
- ✓ de moments de partage en groupe
- ✓ d'exercices individuels quotidiens pour faire le lien avec votre vie de tous les jours

**DATES et LIEUX** : la date de la journée sera fixée avec chaque groupe

- **Art et Culture**, passage Clos Notre Dame à **DEOLS**  
**Les jeudis à 14h30** : 23 février ; 2, 9, 16, 23,30 mars ; 6, 13 avril 2017  
**Les vendredis à 9h30** : 31 mars ; 7, 14, 21, 28 avril ; 5, 12 et 19 mai  
**Les dimanches à 9h30** : 14, 21, 28 mai ; 4, 18,25 juin ; 2 et 16 juillet 2017
- **Maison de Santé Pluridisciplinaire**, 8 rue de la sablière à **ARGENTON/CREUSE** :  
**Les mardis à 9h30** : 28 mars ; 4, 11, 19,25 avril ; 2, 9,16 mai
- **Le Tertre Mondon à MEOBECQ** :  
**Les lundis à 9h30** : 19, 26 juin ; 3, 17, 24, 31 juillet ; 7 et 14 aout

**Coût du cycle par participant**: 26h de formation menant à l'autonomie dans la pratique  
 Particulier : 480€                      Entreprise : 680€                      Autres (retraités) : 240€



### Séverine DROPSY

D.U en Education pour la Santé et Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de Toi  
 Formation de formateur en éducation pour la santé, en alimentation, en repérage de la crise suicidaire,  
 Formée aux outils de la pleine conscience pour faire face à la tourmente (Université de Médecine du Massachusetts)  
 Formée au débriefing de stress post traumatique.

Pour tous renseignements : 06.80.94.83.02 ou [qv2seve@gmail.com](mailto:qv2seve@gmail.com)  
 Site : <https://salutogenese36.wordpress.com/>

A renvoyer à Séverine DROPSY, le Tertre Mondon, 36500 MEOBECQ. Entourez le stage choisi :

- Je m'inscris au cycle à l' Association Art et Culture à DEOLS  
 Jeudi    vendredi    Dimanche
- Je m'inscris au cycle à Argenton sur Creuse ou Méobecq  
 Mardi matin à partir du 28 mars    Lundi matin à partir 19 juin
- Je souhaite être informé des dates et lieux des cycles mis en place prochainement .

Prénom :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse e-mail :

Arrhes : 60€ par chèque

Signature :