

# 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 et déroulement d'un cycle** : Il est construit sur 8 semaines, à raison d'une séance de 2h30 par semaine et d'une journée de pratique et est inspiré des programmes des Docteurs Jon Kabat Zinn et Jan Chozen Bays . 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 :**

- **les samedis à 15h** : 13, 20 et 27 janvier ; 3, 10 et 17 février ; 10 et 24 mars 2018  
 La date de la journée sera le dimanche 11 mars de 10h à 16h

Ce cycle aura lieu à la **Maison de Santé Pluridisciplinaire**, 8 rue de la sablière à **ARGENTON/CREUSE**  
**ou en alternance au Réseau Diapason, 34 place Voltaire à Châteauroux selon le lieu de vie des participants**

**Coût du cycle par participant**: 26h de formation menant à l'autonomie dans la pratique

Particulier : 480€  
**18.46€/h**

Entreprise : 680€  
**26,15€/h**

Autres (me contacter) : 360€  
**13.85€/heure**

### **Séverine DROPSY**

D.U en Education pour la Santé et Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de Tours,  
 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 :

- Je m'inscris au cycle
- 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 :