

REDUCTION DU STRESS

Par la méditation de pleine conscience (MBSR)

Journées découvertes, cycles et stages en 2019

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 2h à 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

JOURNEES « DECOUVERTE » de 10h-17h :

- Vendredi 24 mai
- Mercredi 3 juillet

DATES CYCLES:

- **les lundis 18h-20h à Méobecq** : 17, 24 juin, 1, 8, 15, 22, 29 juillet et 5 août
La date de la journée (10h-16h) sera fixée ensemble entre le 20 juillet et le 5 août
- **Les lundis 14h-16h30 à Méobecq** : 26 août et 2, 9, 16, 23, 30 septembre et 7, 14 octobre
La date de la journée (10h-16h) sera fixée ensemble entre le 30 septembre et le 14 octobre
- **Les samedis 15-17h30 à Châteauroux** : 5, 12, 19, 26 octobre 9, 16, 23, 30 novembre
La journée de 10h à 16 h aura lieu le dimanche 24 novembre

DATES DU STAGE : les outils de la pleine conscience

- En deux week-end : les 4 et 5 mai et les 29 et 30 juin
Samedi : 10h-17h et dimanche 10h-16h

Et pour les pratiquants confirmés (ayant suivi un cycle de 8 semaines ou un stage)

- **Entraînement hebdomadaire les mardis 9h30-11h30** : 14 mai, 11 et 25 juin, 9 et 23 juillet, 6 et 20 août, 3 septembre
- **Journées d'approfondissement 10h-17h** : vendredi 5 juillet et vendredi 9 août

TARIFS (par participant)

Cycle ou stage : 26h de formation menant à l'autonomie dans la pratique

Particulier : 480€ TTC
18.46€/h

Entreprise : 680€ TTC
26,15€/h

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

Journée découverte ou approfondissement : 80€

Entraînement hebdomadaire : 20€

ANIMATION

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 gv2seve@gmail.com

Site : <https://salutogenese36.com/>



Informations légales :

QV de SEVE – DEVELOCOOP

Adresse : 2 route de Blois-28200 Châteaudun

Siret : 80902891300030

Code APE : 7490B

Assujetti à la TVA : FR87809028913

N° organisme de formation : 24280168628

RESERVATION OBLIGATOIRE

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à Séverine DROPSY , le Tertre de Mondon, 36500 MEOBECQ :

- Je m'inscris au cycle du :
- Je m'inscris au stage :
- Je m'inscris à la journée découverte du :
- Je m'inscris à la journée d'approfondissement du :
- Je m'inscris aux séances d'entraînement des :
- Je souhaite être informé des dates et lieux des autres cycles mis en place prochainement .

Prénom :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse e-mail :

Arrhes :

- 100€ par chèque pour cycle ou stage
- 20€ par chèque pour une journée

Signature :