

Animé par **Laure Mougin** Instructrice MBSR et MBCL formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches

Que ce soit pour découvrir, raviver ou explorer la pratique méditative, ce stage s'adresse aux débutants ou aux personnes confirmées dans leur pratique de la méditation. **A tous ceux qui veulent traverser plus facilement les aléas de la vie, améliorer leur bien-être et renouer avec ce qui est essentiel pour eux.**

### MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

En français « Réduction du stress par la pleine conscience » est à la base un protocole établi pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques ...C'est un programme de soin efficace basé sur la méditation de pleine conscience, une rééducation du fonctionnement cérébral. **Son but : Apprendre à faire face différemment aux situations stressantes du quotidien, aux émotions, à l'anxiété et à la douleur.** Les études sur ce programme montrent des effets positifs plus larges : **meilleure attention, régulation émotionnelle, augmentation de l'état de détente et du lâcher prise, métacognition augmentée etc...** Il est conçu pour que ses participants soient capables de pratiquer de façon autonome et régulière la méditation en pleine conscience au bout de 8 à 10 semaines.

### Que trouve-t-on au cours de ces 8 à 10 semaines ?

- Un entretien de 15 à 30 min pour connaître vos attentes et répondre à vos interrogations personnelles afin d'adapter mes guidances au mieux au cours du programme
- 8 séances de 2h30 et 1 journée de 6h, qui seront l'occasion de :
  - o Apprendre des pratiques formelles et informelles
  - o Echanger dans un cadre bienveillant et sans jugement sur la pratique et sur les exercices
  - o Découvrir/approfondir la connaissance de son fonctionnement (schéma de pensées, comportements) dans son quotidien (situations de stress, perception de la réalité, relation à l'autre...)
- Des exercices quotidiens, à raison de 45mn environ 6j/7
- Un entretien individuel de clôture, une quinzaine de jours après la dernière séance

**C'est difficile ?** Oui, c'est difficile, et c'est fait pour ! Les difficultés font parties intégrantes du programme : elles constituent autant d'occasions d'explorer votre fonctionnement afin de gagner en flexibilité. Et si cela est difficile, cela reste faisable : des dizaines de milliers de personnes ont réussi à suivre ce protocole dans le monde et continuent de méditer régulièrement par la suite.

**Dates :** 23/30 janvier 2022 - 13/27 février - 6/13/20/27 mars - 3 avril de 9h30 à 12h00 et le 13mars de 9h30 à 14h30 (En continu sur 5 h)

**Participation aux frais pour 10 séances dont une de 5h (= 11 séances) :** 327 €/participant Adhérent - 380 €/participant non Adhérent  
**Pré-inscription obligatoire - Contact pour réserver :** [afep.contact@afep.asso.fr](mailto:afep.contact@afep.asso.fr)

Inscription Définitive obligatoire avant le **15 janvier 2022**

**Bulletin d'inscription ci-dessous à retourner dûment rempli, accompagné du règlement, à**  
**AFEHP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE**

### X22.175.ACE – PROGRAMME MBSR

Nom/prénom du participant : .....

Code postal ..... Tél.\* ..... Email (en majuscule) .....

\*contact le jour de l'activité

**Règlement :** ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEHP »

**Adhérent :**  1 chèque de 327.00 €  3 chèques de 109 € (total 327 €)

**Autre :**  1 chèque de 381.00 €  3 chèques de 127 € (total 381 €)

**(Encaissement des chèques début février, mars, avril)**

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques ne sera effectué.

Date et signature :