



MBSR

« LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE »

Ce stage de 6 jours est ouvert à tous ceux qui souhaitent découvrir ou continuer de progresser dans la pratique de la pleine conscience, telle que celle-ci est enseignée dans le cadre du Programme de Réduction du Stress fondé par Jon Kabat-Zinn, aux Etats Unis il y a plus de trente ans.

Le stage proposé permet de découvrir ce programme « MBSR » (Meditation based stress reduction) sous une forme directement accessible et condensée. Ce sera un temps pour soi, pour s'arrêter, se centrer, s'écouter et se reconnecter à l'instant présent en s'entraînant à porter son attention sur ses sensations corporelles et sa respiration pour installer ainsi plus de calme intérieur.

L'approche pédagogique sera expérientielle avec une alternance des pratiques formelles de pleine conscience (scanner corporel, mouvements corporels en pleine conscience, méditation assise, marche consciente) et des temps de partage et d'échange. Il y aura aussi des temps de pratique en silence et des repas pris en pleine conscience.

Ce stage n'est pas une formation qualifiante MBSR (pour ceux qui recherchent une formation professionnelle, s'adresser à l'Association pour le Développement de la Mindfulness).

Ce stage aura la particularité d'avoir un invité au cours de la semaine en la personne de Christophe André qui partagera une journée avec nous. Il animera une journée de pratique et d'enseignements.

L'animatrice du stage a été formée à Boston par les enseignants du Center for Mindfulness (CFM) de l'Université du Massachusetts Medical School à Worcester aux Etats-Unis.

Elle est Professeur de Néphrologie à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris, spécialiste de l'accompagnement des maladies chroniques.

Elle enseigne la méditation milieu hospitalier à Paris pour les patients du service dans le cadre d'un programme de recherche clinique porté par la Fondation Université Pierre et Marie Curie. Elle anime également des stages à Paris dans différents lieux sous un format de sessions hebdomadaires pendant huit semaines (programme MBSR non résidentiel).

Lieu

Le stage se déroulera au domaine du Taillé en Ardèche. Vous pouvez consulter le site du Domaine du Taillé pour plus d'informations notamment les conditions d'accès :

<http://www.domainedutaille.com>

Dates et horaires

Le stage débutera le dimanche 26 mai 2013 à partir de 19h (arrivée possible à partir de 14h) et se terminera le samedi 1^{er} juin 2013 après le déjeuner (vers 14h00).

Tarifs, Inscription et règlement

590 euros TTC payable à l'inscription, par chèque à l'ordre de C. Isnard Bagnis. Pour vous inscrire, vous pouvez remplir le formulaire d'inscription ci joint (également en ligne sur notre site www.meditationetsante.fr) et renvoyer le tout par courrier à Corinne Isnard, 137 rue vieille du temple 75003 Paris.

Dans les 15 jours suivant votre demande, vous recevrez un courrier ou un courriel vous confirmant votre inscription. Votre inscription définitive sera effective après réception de votre paiement de l'intégralité des frais de session.

Vous nous préciserez vos souhaits en matière d'hébergement que nous transmettrons au Domaine du Taillé.

Le prix des chambres par personne et par jour en pension complète varie suivant les types d'hébergement (chambre, chalet, tente, tipi...).

Les frais d'hébergement en pension complète seront à régler à l'arrivée et sont consultables sur le site

<http://www.domainedutaille.com>

Restauration

Le menu standard est végétarien. Pour tout régime particulier additionnel (comme un régime sans gluten par exemple) vous pouvez en informer le centre à votre arrivée.

Contact

Il est toujours souhaitable/possible d'avoir un entretien téléphonique avant votre inscription au stage. Cela permet de vérifier que ce stage est adapté à vos besoins et vos attentes. Merci de demander un rendez vous téléphonique ou de nous donner vos coordonnées sur pleineconscience@hotmail.fr

Clause de responsabilité

Chaque personne assume la responsabilité personnelle de sa participation au stage. Une déclaration en ce sens indiquant que vous avez bien lu le document décrivant le déroulement du stage et estimez ne souffrir d'aucune affection incompatible avec votre participation à une telle expérience intense et engageante sur le plan personnel figure sur le formulaire d'inscription.

Conditions d'annulation:

- 1 mois avant : 50 % seront remboursés,
- 15 jours avant : 20 % seront remboursés,
- 8 jours avant : aucun remboursement.

Formulaire d'inscription

Données personnelles

Prénom :

Nom:

Adresse (indiquer si privée ou professionnelle) :
.....
.....

Téléphone :

E-mail :

Profession :

Programmes « MBSR » suivis préalablement

Avez-vous suivi comme participant **un programme de 8 semaines** (MBSR ou MBCT)? non oui

Si oui, merci d'indiquer:

- le type de programme: MBSR ou MBCT (rayez la mention inutile)
- l'année :
- le lieu :
- le nom de l'instructeur (ou des instructeurs) :

Avez-vous assisté au **séminaire de 5 jours "les outils de la pleine conscience"**? non oui

Si oui, merci d'indiquer:

- l'année :
- le lieu :
- le nom de l'animateur

Avez-vous assisté à un autre programme autour de la pleine conscience non oui

Si oui, lequel merci d'indiquer:

- l'année :
- le programme :
- le lieu :

Avez vous une expérience de la méditation dans un autre contexte ? oui non

.....
.....
.....

Clauses de responsabilité

Responsabilité personnelle :

Chaque personne assume la responsabilité personnelle de sa participation au séminaire.

Veillez cocher cette case pour indiquer que vous avez bien lu le document décrivant le déroulement du stage et estimez ne souffrir d'aucune affection incompatible avec votre participation à une telle expérience intense et engageante sur le plan personnel.

Date :

Signature :
