

MODALITÉS PRATIQUES

HORAIRE: DE 19H À 21H

DATES: les mercredis 8, 15, 22 fév. 1, 8, 15, 22 et 29 mars 2017

PLUS UNE JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE , DATE À FIXER

LIEU: ESPACE TURQUOISE, 26, RUE PEILLONNET 1225 CHÊNE-BOURG

NOMBRE DE PARTICIPANTS: compris entre 6 et 8 personnes

TARIFS: 460 FRs. CHÔMEURS ET ÉTUDIANTS 300 FRs.

Renseignements et inscriptions

Joëlle Grosjean

Instructrice MBCT et MBSR

infirmière & master en Sophrologie

Tel: +41(0) 78 601 63 07/+33(0)450 43 24 68

joellegrosjean.grosjean@gmail.com

Joëlle Grosjean est formée à la MBCT et MBSR depuis 2005 , par divers intervenants dont :

- Dr. Zindel Segal pour la MBCT: Prévention de la rechute dépressive, co-auteur du livre « La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression ».
- Dr. Guido Bondolfi, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, HUG.
- Dr Jon Kabat-Zinn pour la MBSR: Réduction du stress basé sur la pleine conscience (Centre for mindfulness, université du Massachusetts)
- Florence Meleo-Meyer, enseignante sénior du CFM de l'UMass, pour le Practicum et TDI, (Teacher Development Intensive).

PROGRAMME DE REDUCTION DU STRESS BASE SUR LA PLEINE CONSCIENCE MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

« Je cultive l'espoir que cette pratique d'une simplicité limpide et d'une profonde délicatesse vous intéressera suffisamment pour prendre racines dans votre être irriguant le sol de votre vie ou elle croîtra, fleurira et vous nourrira, d'un instant à l'autre , jour après jour... »

Jon Kabat-Zinn,Ph



PRÉSENTATION

MOBILISER VOTRE ESPRIT ET VOTRE CORPS POUR PRENDRE EN CHARGE VOTRE VIE ET MIEUX GÉRER LE STRESS

Depuis 35 ans des personnes tout comme vous ont choisi de participer à leur santé et à leur bien-être, en s'engageant dans des programmes de MBSR

Plusieurs années de travaux de recherche montrent que la majorité des personnes ayant participé aux programmes en retirent:

- *une capacité à faire face plus efficacement aux situations de stress aiguës ou prolongées,*
- *une meilleure capacité à se relaxer,*
- *une diminution durable de symptômes physiques et psychologiques,*
- *une réduction de l'intensité de la douleur et une meilleure capacité à la gérer,*
- *un regain d'énergie et d'enthousiasme dans la vie.*

S'ENGAGER À AMÉLIORER SA PROPRE SANTÉ....

La pleine conscience est fort heureusement un état qu'il n'est nullement besoin de recevoir ou d'acquérir: il s'agit d'une capacité humaine naturelle, une ressource puissante, avec laquelle vous pouvez vous familiariser et qui aide à faire face, à grandir, à évoluer vers des niveaux de santé et de bien-être encore meilleurs.

Le programme de MBSR décrit ici a été développé depuis plus de 36 ans par **Jon Kabat-Zinn** et ses collaborateurs du département de médecine de l'université de Massachusetts près de Boston aux Etats –Unis. Appliquée à différents domaines de la médecine et plus généralement à la réduction du stress, la pratique de la pleine conscience s'est développée considérablement au cours de ces 25 dernières années.

Vous pouvez aussi vous informer sur les sites :

<http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness>

<http://www.association-mindfulness.org>

Ce programme de groupe diffusé aux Etats-Unis, tant auprès de populations cliniques diverses que dans des contextes variés (hôpitaux ,prisons, entreprises etc...) est proposé au sein des hôpitaux universitaires de Genève, **ou** par des personnes extérieures aux **HUG**, mais formées à cet effet .

Les personnes qui suivent ce programme souffrent de maux divers tels que :

- *stress*
- *fibromyalgie*
- *maux de tête*
- *problèmes cardiaques*
- *troubles du sommeil*
- *fatigue ou douleurs chroniques*
- *anxiété*
- *hypertension artérielle*
- *asthme*
- *problèmes de peau*

PARTICIPER AU PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS

EXIGE UN ENGAGEMENT DE VOTRE PART

Tant envers vous -même qu'envers nous : il est attendu de vous que vous assistiez à chacune des séances, et que vous pratiquiez les exercices à domicile, durant les 8 semaines, **ceci pour des raisons d'efficacité du programme.**

EN TANT QUE PARTICIPANT VOUS RECEVREZ:

- *des instructions guidées de méditation et exercices corporels de pleine conscience, adaptées à chacun*
- *des exercices pour améliorer la conscience dans la vie quotidienne*
- *des méthodes et exercices pour favoriser les compétences interpersonnelles de communication*
- *Des supports d'aide à la pleine conscience (documents écrits et enregistrements, CD).*