



# PROGRAMME MINDFULNESS 8 MOIS POUR LES SENIORS

## se prendre en main pour se sentir mieux

### POUR QUI ET POURQUOI ?

Vous avez 65 ans et plus et vous souhaitez :

- Aborder et partager les expériences spécifiques de cette période de vie,
- Réduire votre stress malgré les difficultés physiques, affectives ou psychosociales,
- Entraîner votre attention à une plus grande qualité de présence, avec bienveillance et sans jugement,
- Réduire vos pensées négatives,
- Apaiser vos émotions en situation difficile,
- Vous mettre en mouvement avec douceur,
- Gagner en sérénité et en sagesse.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique ou une connaissance de la méditation pour suivre ce programme.

### DESCRIPTION DU PROGRAMME

Le programme MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors) a été développé à Lausanne par Brigitte Zellner-Keller et se pratique en Belgique et en Suisse. Cet entraînement est en cour d'évaluation par une équipe européenne de chercheurs.

#### Dates et heures :

Le programme est composé de **8 séances mensuelles** de 2 heures et de **6 séances intermédiaires** de 1 heure et demie.

Les 8 séances mensuelles ont lieu le vendredi de 10h à 12h :

Séance 1	20 oct 2017	Qui contrôle ma vie : mes habitudes ou ma conscience?
Séance 2	17 nov 2017	Comment fonctionne mon attention?
Séance 3	15 déc 2017	Conscience des sensations physiques au moment présent
Séance 4	12 jan 2018	Développer la pleine conscience de ses états d'âme
Séance 5	9 fév 2018	Expérimenter l'inconfort (corps et esprit)
Séance 6	9 mars 2018	Comment envisager mon futur ?
Séance 7	6 avril 2018	S'adapter ou résister?
Séance 8	4 mai 2018	Prendre soin de moi au jour le jour

Les 6 séances intermédiaires ont lieu le vendredi de 10h à 11h30 :  
3 novembre, 1<sup>er</sup> décembre, 26 janvier, 23 février, 23 mars et 20 avril.  
Ces séances sont facultatives mais fortement recommandées.

### ASPECTS PRATIQUES

- **Lieu** : les séances ont lieu à Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève. Bus : lignes TPG 2-4-11-14-19, arrêt Jonction ou Palladium.
- **Séance d'information** : vendredi 22 septembre 2017 de 10h à 11h30. Votre présence est indispensable pour prendre connaissance du programme et confirmer votre choix (s'inscrire au préalable).
- **Inscription au programme**: remplir le formulaire sur le site [www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch).
- **Taille du groupe** : 12 participants maximum.
- **Prix** : CHF 600.- (payable en 2 fois). Tarif réduit CHF 420.- sur demande.



**Instructrice : Laurence Bovay**

Laurence est formée par le *Center for Mindfulness* de l'Université de médecine du Massachussetts, selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli. Thérapeute corporelle et enseignante de taï-chi.

**Contact et informations :**  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)  
[erwan@ressource-mindfulness.ch](mailto:erwan@ressource-mindfulness.ch)

