



PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

www.ressource-mindfulness.ch

*comment
arriver
chez
soi*

*laissez
vous
aller*

*quand
c'est
allé
où
ça
doit*

*voyez
où
vous
êtes*

Robert Lax

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce programme construit sur huit semaines permet de développer la pleine conscience (mindfulness), c'est-à-dire la qualité de présence bienveillante, moment par moment, quelle que soit l'expérience de l'instant. Cette attitude s'apprend par un entraînement du corps et de l'esprit et permet d'accéder à des ressources intérieures de croissance et de guérison.

Ce programme destiné à celles et ceux qui se sentent prêts à s'engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être permet de mieux prendre soin de soi au niveau physique et psychique. Il permet également d'établir des bases solides de développement personnel et de connaissance de soi propices à une relation au monde plus riche, à un plus grand calme intérieur.

La « Mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR) a été développée par Jon Kabat Zinn à l'Université de Médecine du Massachusetts (USA) depuis 1979, et il s'est considérablement répandu ces dernières années en Europe. Ses bénéfices sont validés dans de nombreux domaines médicaux.

QUI PEUT BÉNÉFICIER?

Toute personne se sentant prête et affectée par certaines des situations suivantes :

Le stress... au travail, en famille, à l'école, lié à la maladie, aux doutes, à la sensation de perte de contrôle...

Des difficultés sur le plan médical : maladie ou douleur chronique (asthme, hypertension, maux de tête, polyarthrite, fibromyalgie, sclérose en plaques ...) , cancer, problèmes de peau, anxiété, dépression, troubles du sommeil, fatigue...

QU'ATTENDRE?

Depuis très longtemps, il est clair que notre corps et notre esprit sont étroitement liés. Ce programme permet d'explorer et de cultiver avec une infinie douceur et bienveillance, la qualité des liens entre le corps et l'esprit.

Les exercices utilisés sont indépendants de tout engagement spirituel et sont fortement ancrés dans une approche rationnelle contemporaine et intégrée.

CONTENU

Le programme fortement participatif comprend 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h à 2h30 et une retraite d'une journée de 9h30 à 16h30. Les composants clés sont :

- ∞ Des moments de pratique guidée de méditation de pleine conscience, assise, allongée ou debout, immobile ou en mouvement
- ∞ Des apports théoriques
- ∞ Des moments de partage en groupe
- ∞ Des exercices individuels quotidiens pour faire le lien avec votre vie de tous les jours

Participer demande d'être présent aux huit sessions ainsi qu'à la retraite d'une journée, et aussi de faire les exercices quotidiens (durée approximative : 45 min).

Avant de vous inscrire, il est demandé d'avoir un entretien téléphonique et de participer à la séance de préparation (durée : 1h30). Ces étapes gratuites permettent de mieux poser le cadre du travail futur, de clarifier certains points médicaux et aussi de poser toutes sortes de questions.

ORGANISATION PRATIQUE

Deux séances de préparation sur inscription à choix:
- jeudi 22 mars 2018 de 19h30 à 21h
- jeudi 12 avril 2018 de 19h30 à 21h

Groupes possibles :

- lundi de 19h30 à 21h30 (animé par L. Bovay)
- mercredi de 14h à 16h30 (animé par E. Tréguer)
- jeudi de 19h30 à 22h (animé par JPh Jacques)

Dates des séances :

Lundi : 23, 30 avril, 7, 14, 28 mai, 4, 11, 18 juin
Mercredi : 17, 24 avril, 8, 15, 29 mai, 5, 12, 19 juin
Jeudi : 26 avril, 3, 17, 31 mai, 7, 14, 21, 28 juin

La retraite a lieu le samedi 16 juin de 9h30 à 16h30.
(Le samedi 9 juin pour le groupe du lundi)

Des clés USB, des documents papier et un accès à l'espace « participants » du site sont mis à disposition des participants.

Coût : 640 CHF. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut donc être adapté aux conditions personnelles. Un 1^{er} versement de 300 CHF est demandé lors de l'inscription. Le solde sera réglé en début du programme.

Inscription : remplir le formulaire sur le site.

INSTRUCTEURS

L'équipe est formée par le «Center for Mindfulness» de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD. Un parcours de vie sous le signe de l'éclectisme: doctorats en pharmacie et biologie moléculaire, formations post-graduées en santé communautaire, pédagogie appliquée à la santé, counselling et pleine conscience. Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. En parallèle, pratique du tai-chi et de la méditation depuis 1995.

Laurence Bovay. Formée en thérapie corporelle, réflexologie, massage et relation d'aide. Pratique la danse, le yoga et le tai-chi qu'elle enseigne depuis 2000.

Erwan Tréguer. Expérience de coureur cycliste, diplôme d'ingénieur et master en marketing, 8 années de travail en entreprise. En parallèle, pratique du tai-chi depuis 2002 et de la méditation depuis 2012. Cabinet de sophrologie et de méditation à Genève.

www.ressource-mindfulness.ch
rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
erwan@ressource-mindfulness.ch