



PROGRAMME MINDFULNESS 8 MOIS POUR LES SENIORS se prendre en main pour se sentir mieux

POUR QUI ET POUR QUOI ?

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 cours 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 30.

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

Séance 1	19 oct 2018	Qui contrôle ma vie: mes habitudes ou ma conscience?
Séance 2	16 nov 2018	Comment fonctionne mon attention?
Séance 3	14 déc 2018	Conscience des sensations physiques au moment présent
Séance 4	11 jan 2019	Développer la pleine conscience de ses états d'âme
Séance 5	8 fév 2019	Gérer les situations inconfortables
Séance 6	8 mars 2019	Comment envisager mon futur ?
Séance 7	5 avril 2019	S'adapter ou résister?
Séance 8	3 mai 2019	Prendre soin de moi au jour le jour

Les 6 séances intermédiaires ont lieu le vendredi de 10h à 11h30:
2 novembre, 30 novembre, 25 janvier, 15 février, 22 mars et 12 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.

Séances d'information:

Vendredi 22 juin ou 28 septembre 2017 de 10h à 11h.

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/programmes ou par courriel auprès de frederic@ressource-mindfulness.ch

Taille du groupe: 14 participant-e-s maximum.

Prix: CHF 600.- (payable en 2 fois). Tarif réduit CHF 420.- sur demande.

INSTRUCTRICE



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

Contact et informations:
www.ressource-mindfulness.ch
frederic@ressource-mindfulness.ch





PROGRAMME MINDFULNESS 8 MOIS POUR LES SENIORS se prendre en main pour se sentir mieux

POUR QUI ET POUR QUOI ?

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 cours 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 30.

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

Séance 1	19 oct 2018	Qui contrôle ma vie: mes habitudes ou ma conscience?
Séance 2	16 nov 2018	Comment fonctionne mon attention?
Séance 3	14 déc 2018	Conscience des sensations physiques au moment présent
Séance 4	11 jan 2019	Développer la pleine conscience de ses états d'âme
Séance 5	8 fév 2019	Gérer les situations inconfortables
Séance 6	8 mars 2019	Comment envisager mon futur ?
Séance 7	5 avril 2019	S'adapter ou résister?
Séance 8	3 mai 2019	Prendre soin de moi au jour le jour

Les 6 séances intermédiaires ont lieu le vendredi de 10h à 11h30:
2 novembre, 30 novembre, 25 janvier, 15 février, 22 mars et 12 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.

Séances d'information:

Vendredi 22 juin ou 28 septembre 2017 de 10h à 11h.

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/programmes ou par courriel auprès de frederic@ressource-mindfulness.ch

Taille du groupe: 14 participant-e-s maximum.

Prix: CHF 600.- (payable en 2 fois). Tarif réduit CHF 420.- sur demande.

INSTRUCTRICE



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

Contact et informations:
www.ressource-mindfulness.ch
frederic@ressource-mindfulness.ch

