

## Informations pratiques et inscription

<b>Prochain cycle</b>	avril à juin 2019 (8 sessions hebdomadaires)
<b>Horaires des sessions</b>	les lundis de 19h30 à 22h
<b>Dates détaillées</b>	- 29 avril - 6, 13, 20, 27 mai - 3, 17, 24 juin
<b>Date de la retraite</b>	le samedi 15 juin 2019, de 9h30 à 16h30
<b>Séance de Préparation</b>	à choix le mardi 2 ou le jeudi 4 avril 2019, de 19h30 à 21h à l'Espace Plantaporrêts (rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève)
<b>Public-cible</b>	sportifs, musiciens, artistes, managers, entrepreneurs, cadres ou toute personne se sentant impliquée dans une activité demandant de la rigueur, de la régularité, un haut niveau de concentration et l'atteinte d'un certain degré de performance.
<b>Lieu</b>	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
<b>Tarif</b>	CHF 640.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, la journée de retraite, l'entretien de validation, les documents papier et audio, etc. Tarif réduit de CHF 520.- sur demande (AI, chômage, étudiants, etc.)
<b>Renseignements</b>	erwan@ressource-mindfulness.ch

## Détails et inscription

[www.ressource-mindfulness.ch/preparation-mentale](http://www.ressource-mindfulness.ch/preparation-mentale)

Méditation de Pleine Conscience | Mindfulness

## Programme MBSR « Préparation mentale, performance et concentration »

A l'attention des sportifs, musiciens, artistes, managers, entrepreneurs, etc.

Cycle d'avril à juin 2019



*Avant, je me figeais quand je faisais une erreur  
Aujourd'hui, j'ai toujours ces flashes de doute  
mais je sais les gérer  
Je reconnais mes pensées négatives  
et je les laisse filer  
pour me concentrer sur l'instant présent*

Novak Djokovic

**Ressource Mindfulness**  
rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

## De quoi s'agit-il ?

Construit sur 8 semaines, le programme MBSR 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.

Destiné à celles et ceux qui se sentent prêts à s'engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être, ce programme invite à 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.

Le programme « Mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR) a été développé par Jon Kabat Zinn à l'Université de Médecine du Massachusetts (USA) depuis 1979. Ses bénéfices sont validés dans de nombreux domaines.

## Pourquoi un programme MBSR spécifique à l'attention des sportifs, musiciens, artistes, managers, entrepreneurs, etc ?

Menée avec un certain niveau d'engagement, la pratique du sport, de la musique ou de toute activité demandant un haut niveau de concentration peut générer un stress lié aux exigences de préparation, d'hygiène de vie, de répétition des entraînements ou des projets. Un stress qui peut être encore plus présent lors des compétitions, concerts, présentations, réunions d'équipes, etc.

Participer à ce programme MBSR spécifique ne nécessite pas de niveau de performance objectif. Il concerne davantage le vécu, plus subjectif, de chacun dans son activité sportive, artistique ou professionnelle.

## Qui peut en bénéficier ?

Toute personne se sentant prête, et concernée par certaines de ces situations :

- demande de performance sur le long terme, avec des moments plus intenses (compétition, concert, présentation, etc.)
- motivation à développer des capacités de gestion du stress et de concentration pour « apprendre à surfer sur le stress plutôt que de boire la tasse »
- volonté d'implication dans ce programme intense, sur 8 semaines

## Qu'attendre de ce programme ?

Le programme MBSR permet d'explorer et de cultiver avec douceur et bienveillance, la qualité des liens entre le corps et l'esprit. Les exercices proposés sont indépendants de tout engagement spirituel et sont fortement ancrés dans une approche rationnelle, contemporaine et laïque.

## Contenu

Le programme, fortement participatif, comprend 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h30 et une retraite d'une journée (de 9h30 à 16h30).

Les composants clés sont :

- Des pratiques guidées 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.

Chaque participant-e doit également assister à la séance de préparation (durée : 1h30). Suite à cette séance, il vous sera demandé d'avoir un bref entretien téléphonique avec l'instructeur. Ces étapes permettent de mieux poser le cadre du programme, de faire connaissance et de pouvoir répondre à vos questions.

## Instructeur



### Erwan Tréguer, instructeur MBSR, sophrologue et ancien coureur cycliste

Le vélo, « sport officiel » de ma région natale, la Bretagne, m'a permis de découvrir les bénéfices de la préparation mentale : relâchement musculaire favorisant la récupération et le bien-être, visualisation positive, gestion de l'effort, sérénité et confiance.

Ces mêmes techniques m'ont permis d'avancer dans les études (ingénieur, master en marketing) : être prêt et concentré pour les examens, optimiser le temps de révisions. A cette époque j'ai ressenti le besoin de « calmer le mental » et j'ai découvert avec bonheur le tai chi et le qi gong.

Durant mes 8 années de travail en entreprise, j'ai continué les arts martiaux et débuté la méditation, à la fois pour les bénéfices de la pratique et pour le cadre philosophique qu'elle peut apporter. Ma pratique s'est progressivement intensifiée, elle est quotidienne depuis 2012.

J'aime particulièrement partager ces passions pour la sophrologie et la méditation, de manière ludique et concrète, avec beaucoup de curiosité et la volonté d'aider chacun à progresser sur son chemin.