

Instructrice



Laurence Bovay

Goût pour la danse et le yoga. Pratique le tai chi depuis 1992 et l'enseigne depuis 2000. Membre du Collège européen des enseignants du Yangia michuan Taiji Quan. Formation de thérapeute psycho-corporel alliant massage, réflexologie, travail de conscience et

relation d'aide.

Formation en tant qu'instructrice MBSR par le Center for Mindfulness du Massachusetts. Retraite-formation à Crêt-Bérard en 2010 sur la prévention des rechutes dépressives, avec Zindel Segal et Lucio Bizzini. Formée en MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors) auprès de Brigitte Zellner-Keller en 2017.

Tous les instructeurs-trices MBSR de Ressource Mindfulness sont formés par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts ou par l'Université Libre de Bruxelles, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

Détails et inscription

frederic@ressource-mindfulness.ch
www.ressource-mindfulness.ch/seniors

Méditation de Pleine Conscience

Programme Mindfulness « 8 mois pour les SENIORS »

Se prendre en main pour se sentir mieux

Cycle d'octobre 2019 à mai 2020



Le vieillissement est une opportunité au même titre que la jeunesse, mais revêt d'autres apparences. Et alors que le crépuscule décline, le ciel s'emplit d'étoiles invisibles le jour.

Henry Longfellow, poète américain

Ressource Mindfulness

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

De quoi s'agit-il ?

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.

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.

Qu'attendre ?

Depuis longtemps, il est avéré que notre corps et notre esprit sont étroitement liés. Ce programme 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 démarche contemporaine et laïque.

Coût et inscription

Le prix s'élève à CHF 600.-, payable en 2 fois. Sont inclus : les 8 séances du programme, les 6 séances intermédiaires, l'entretien d'évaluation, les documents papier et audio. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut être adapté aux conditions personnelles. Tarif réduit de CHF 420.- sur demande.

Inscription sur www.ressource-mindfulness.ch/seniors

Contenu

Le programme est composé de 8 séances mensuelles de 2h et de 6 séances intermédiaires de 1h30.

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

Séance 1 – 18 oct	Qui contrôle ma vie : mes habitudes ou ma conscience ?
Séance 2 – 15 nov	Comment fonctionne mon attention ?
Séance 3 – 13 déc	Conscience des sensations physiques au moment présent
Séance 4 – 10 jan	Développer la pleine conscience de ses états d'âme
Séance 5 – 7 fév	Gérer les situations inconfortables
Séance 6 – 6 mars	Comment envisager mon futur ?
Séance 7 – 3 avril	S'adapter ou résister ?
Séance 8 – 1er mai	Prendre soin de moi au jour le jour

Les **6 séances intermédiaires** ont lieu le vendredi de 10h à 11h30 : 1er novembre, 29 novembre 2019, 24 janvier, 21 février, 20 mars et 24 avril 2020. Ces séances sont facultatives mais fortement recommandées.

Informations pratiques

Séance d'information : vendredi 27 septembre 2019, de 10h à 11h30 à l'espace Plantaporrêts (voir plus bas). Votre présence à cette séance est indispensable pour prendre connaissance du programme, remplir le questionnaire ad hoc et confirmer votre choix.

Instructrice : Laurence Bovay, instructrice MBSR et MBCAS, thérapeute corporelle et enseignante de tai chi (voir au verso).

Taille du groupe : 14 participant-e-s maximum

Lieu : Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève. Cette salle de méditation est située dans le quartier de la Jonction, à proximité des lignes TPG 2, 4, 11, 14 et 19 (arrêts Jonction et Palladium).

Inscription : Via le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/seniors ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch