

Informations pratiques et inscription

Prochain cycle	octobre à novembre 2020 (8 sessions hebdomadaires)
Horaires des sessions	les lundis de 19h30 à 21h45, en visio-conférence . Le format visio-conférence permet de créer une véritable communauté de pratique. Nous disposons d'une solide expérience dans la formation mindfulness à distance et proposons un contenu pédagogique totalement adapté à un environnement digital. Et vous serez étonnés de la qualité des liens ainsi créés.
Dates détaillées	05, 12, 26 octobre, 2, 9, 16, 23, 30 novembre 2020
Date de la journée d'approfondissement	samedi 21 novembre 2020, de 9h30 à 16h30
Séance de Préparation	le lundi 21 septembre 2020, de 19h30 à 21h45 (par visio conférence)
Public-cible	ce programme est spécifiquement destiné aux personnes pratiquant un sport de manière régulière – seul ou en équipe – ainsi qu'aux encadrants sportifs : entraîneurs, coachs, éducateurs, préparateurs physique ou mental, psychologues, étudiants en sport, etc.
Tarif	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.)
Renseignements	erwan@ressource-mindfulness.ch

Détails et inscription
www.ressource-mindfulness.ch/mbsr-sport

Méditation de Pleine Conscience | Mindfulness

Programme MBSR de réduction du stress pour les sportifs et les encadrants sportifs

Cycle d'octobre à novembre 2020



*« 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.
Et je me concentre sur l'instant présent. »*

Novak Djokovic

Ressource Mindfulness
rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
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 une 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 ?

Menée avec un certain niveau d'engagement, la pratique du sport 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.

De plus, la période Covid19 que nous traversons – avec son lot d'annulation de compétitions sportives – est exceptionnelle, inattendue, potentiellement déstabilisante. Ce programme MBSR permet aux sportifs de s'entraîner à la méditation de pleine conscience, pour cette période particulière et pour la suite de leur carrière.

Qui peut en bénéficier ?

Ce programme est spécifiquement destiné aux personnes pratiquant un sport de manière régulière – seul ou en équipe – ainsi qu'aux encadrants sportifs : entraîneurs, coachs, éducateurs, préparateurs physique ou mental, psychologues, étudiants en sport, etc.

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 2h15 et une journée d'approfondissement (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 pour faire le lien avec votre vie quotidienne

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 mes 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, le qi gong et la méditation. Une pratique qui s'est progressivement intensifiée, pour devenir 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.