Instructrice

Maria Romero, instructrice MBCL, MBSR et MBCT
Pratique la méditation depuis 2009, avec de nombreuses retraites à son actif et s'est formée comme instructrice MBSR à l'Université Libre de Bruxelles et au programme MBCL auprès des créateurs de ce programme.

Thérapeute en Relation d'Aide psychologie et co-créatrice de l'Ecole de l'Ecoute Réciproque, Maria co-anime également une formation de 2 ans à l'écoute de soi et de l'autre.

Elle dispose en outre d'une expérience de plus de 20 ans au CICR.

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

Détails et inscription
www.ressource-mindfulness.ch/mbcl
frederic@ressource-mindfulness.ch

Méditation de Pleine Conscience

Programme MBCL
Mindfulness Based Compassionate Living

Cultiver une attitude de bonté et de respect envers soi et les autres

Cycle de mars à avril 2021 (par visio-conférence)

Il y a en nous une sagesse qui sait que nous devons nous aimer nous-même et les uns les autres pour guérir.
Tara Brach

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

De quoi s'agit-il ?

La compassion est cette chaleur du cœur qui nous rend sensible à notre souffrance et celle de l'autre et nous donne l'élan d'agir pour la soulager. Intrinsèquement présente en chacun de nous, elle ne parvient cependant pas toujours à s'épanouir. A l'image d'une plante que l'on arrose et que l'on cultive avec soin, nous pouvons néanmoins choisir de nourrir délibérément cette qualité du cœur et c'est ce à quoi le programme MBCL vous invite.

Le programme MBCL s'appuie et approfondit l'apprentissage commencé durant un cycle MBSR, MBCT ou Med'EAT (ou durant une autre formation similaire). Construit sur huit séances, ce programme a été développé par le Dr. Erik van den Brink, psychiatre et psychothérapeute et par Frits Koster, instructeur MBSR/MBCT et enseignant Vipassana. Il intègre le travail d'experts tels que Paul Gilbert, Kirstin Neff, Christopher Germer et Tara Brach.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne déjà familière avec la méditation de pleine conscience souhaitant développer plus de bienveillance et de compassion pour elle-même et les autres. Et particulièrement indiqué :

- celles et ceux qui éprouvent de la difficulté à s'accueillir avec tendresse (autocritique sévère, sentiment d'inadéquation, de culpabilité, de honte, d'insécurité, etc.) et à maintenir leur pratique sans le support du groupe.
- les personnes dans un rôle d'accompagnement (parents, éducateurs, etc.) ou d'aidant (coach, thérapeutes, soignants) et qui sont confrontés à la souffrance dans leur pratique.

Qu'attendre ?

La recherche croissante sur la compassion et l'auto-compassion démontre qu'elle est fortement associée au bien-être émotionnel. C'est une force intérieure qui nous permet d'être pleinement humain - de reconnaître nos difficultés, d'apprendre d'elles et de faire les changements nécessaires avec une attitude de bonté et de respect envers soi et autrui.

Tout au long des séances, les participants pourront notamment se familiariser :

- avec les éléments qui permettent à la compassion de s'épanouir
- à des pratiques les aidant à:
  - s'apaiser et se réconforter
  - nourrir un sentiment de sécurité, de chaleur, d'acceptation, de lien à soi et à l'autre
  - cultiver la joie et l'équanimité, etc.

Dates et thèmes des séances

Le programme MBCL, fortement participatif, est une formation composée de **8 séances par Zoom d'une durée de 2h15**, qui auront lieu les mardis de 11h45 à 14h et d'une **journée de retraite** :

Séance 1 – 1 mars : Les 3 systèmes de régulation des émotions (menace, récompense et affiliation)
Séance 2 – 8 mars : Le système de menace et l'auto-compassion
Séance 3 – 15 mars : Désamorcer désirs et schémas
Séance 4 – 22 mars : Incarner la compassion
Séance 5 – 29 mars : Soi et les autres – élargir le cercle
Séance 6 – 12 avril : Cultiver le bonheur
Séance 7 – 19 avril : Intégrer la sagesse et la compassion au quotidien
Séance 8 – 26 avril : Vivre à l'écoute de son cœur

Date de la retraite : dimanche 18 avril 2021, de 9h30 à 16h30 (par Zoom)

La présence à chaque séance, à la journée de retraite, ainsi qu'une pratique quotidienne d'environ 45 minutes est demandée.

Informations pratiques

Taille du groupe : 12 participant-e-s au maximum.

Prérequis : avoir participé à un cycle MBSR, MBCT ou Med'EAT (ou autre formation similaire).

Tarif : CHF 640.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, une journée de retraite, un entretien d'évaluation, les documents papier et audio, l'accès à l'espace « participants » du site internet. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut donc être adapté aux conditions personnelles. Tarif réduit de CHF 520.- sur demande.

Diffusion : par visio-conférence (Zoom)

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

Entretien téléphonique : Afin de valider votre inscription, nous procédons à un entretien téléphonique préalable de 30 min afin de faire connaissance, discuter de vos attentes, répondre à vos questions et confirmer votre participation.