

## Instructeurs-trices MBSR



### Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD.

Fondateur de Ressource Mindfulness. Un parcours de vie sous le signe de l'éclectisme : doctorats en pharmacie et biologie moléculaire, formations post-graduées en santé communautaire, pédagogie appliquée à la santé, counselling et pleine conscience. Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. En parallèle, pratique du tai chi et de la méditation depuis 1995.



### 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.



### Erwan Tréguer

Expérience de coureur cycliste, diplôme d'ingénieur et master en marketing. 8 années de travail en entreprise. En parallèle, pratique du tai chi depuis 2002 et de la méditation depuis 2012. Cabinet de sophrologie et de méditation à Genève.

Tous nos instructeurs-trices 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.

### Informations et inscription

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

# Programme MBSR de réduction du stress basée sur la méditation de Pleine Conscience

Sessions de mai à juin 2021



*Comment arriver chez soi ?  
Laissez-vous aller.  
Quand c'est allé où ça doit :  
Voyez où vous êtes.*  
Robert Lax, poète américain

### Ressource Mindfulness

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

## De quoi s'agit-il ?

Construit sur 8 semaines, ce programme 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 et à un plus grand calme intérieur.

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

## Qui peut en bénéficier ?

Toute personne se sentant prête et affectée par certaines des situations suivantes : le **stress** au travail, en famille, à l'école, lié à la maladie, aux doutes, à la sensation de perte de contrôle, etc. Des **difficultés sur le plan médical** : maladie ou douleur chronique (asthme, hypertension, maux de tête, polyarthrite, fibromyalgie, sclérose en plaques), cancer, problèmes de peau, anxiété, dépression, troubles du sommeil, fatigue, etc.

## 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 approche rationnelle, contemporaine et laïque.

## Coût et inscription

Le prix s'élève à CHF 640.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, la journée de retraite, l'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.

Inscription sur [www.ressource-mindfulness.ch/mbsr](http://www.ressource-mindfulness.ch/mbsr)

## Contenu

Le programme, fortement participatif, comprend 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h à 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 (45 min/jour).

Il est demandé à chaque participant-e de participer à la séance de préparation (voir ci-dessous) et d'avoir ensuite un court entretien téléphonique avec l'instructeur-trice. Ces étapes permettent de mieux poser le cadre du travail futur, de clarifier certains points médicaux, de faire connaissance et de pouvoir répondre à vos questions.

## Informations pratiques

### Deux séances de préparation (à choix)

- Mardi 20 avril ou jeudi 22 avril 2021, de 19h30 à 21h. A priori, ces séances de préparation se feront par visio-conférence.

### Groupes possibles (8 sessions hebdomadaires)

- Lundi de 19h30 à 21h30 (animé par Laurence Bovay)
- Mercredi de 14h à 16h30 (animé par Jean-Philippe Jacques)
- Mercredi de 19h30 à 22h (animé par Jean-Philippe Jacques)
- Jeudi de 18h à 20h15 (animé par Erwan Tréguer) - **en visio-conférence**

### Dates détaillées des sessions

- Lundi: 03, 10, 17, 31 mai, 07, 14, 21, 28 juin 2021
- Mercredi: 05, 19, 26 mai, 02, 09, 16, 23, 30 juin 2021
- Jeudi: 06, 13, 27 mai, 03, 10, 17, 24 juin, 1er juillet 2021

**Date de la retraite** : samedi 19 juin 2021, de 9h30 à 16h30.

**Lieu** : Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève.

**Nombre de participant-es** : max. 14 personnes par groupe. Et nous garantissons des règles sanitaires adaptées au Covid-19.