CYCLE de MINDFULNESS



***« La méditation est un*** *état* ***de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l’expérience qui se déploie moment après moment ».***

*Jon Kabat Zinn*

MINDFULNESS

La méditation en pleine conscience, c’est apprendre à être présent, vraiment présent à ce que l’on vit. Elle nous aide à calmer nos esprits bouillonnants, nos questions incessantes, nos inquiétudes, notre stress, nos constructions anxieuses du futur. Elle nous aide à lâcher prise, à prendre du recul, nous ouvrant la possibilité d'être plus engagé dans nos vies et d'agir avec plus de discernement et de créativité.

Cette méditation contemporaine est aujourd'hui validée par de très nombreuses études scientifiques qui en mesurent les bienfaits au niveau santé, concentration, gestion des émotions, diminution du stress et de l'anxiété.

C’est passer du mode «faire» au mode «être», sortir de l'urgence de faire, de courir, de tout contrôler.

*Jon Kabat Zinn a élaboré un programme appelé MBSR (****Mindfulness-based stress reduction) de réduction du stress basée sur la pleine conscience****qui, en huit semaines, permet à de nombreuses personnes de mieux vivre le moment présent, développer plus de sérénité et pouvoir gérer de façon plus efficace les situations sources de stress.*

CYCLE MBSR

* Chaque session MBSR comprend des pratiques méditatives formelles (body scan, méditation assise et marchée, yoga) et des pratiques informelles (développer la pleine conscience dans ses activités quotidiennes).
* Un temps significatif est dédié aux partages d’expériences, soutenu par l’enseignant dans l’exploration de ceux-ci.
* Ce cycle est structuré, progressif, pratique, participatif et soutenant.
* Il comprend 8 séances de 2H30

Et une journée complète.

**En suivant le programme vous vous engagez à :**

\* Participer à la séance d’information.

(Si ce n’est pas possible, veuillez me contacter pour un entretien individuel)

\* Participer à toutes les séances et à la journée complète

\* Effectuer les pratiques quotidiennes d’une durée de +/- 45 minutes par jour

\* Avoir accès à internet et à un lecteur MP3 pour télécharger et écouter les enregistrements *(si vous ne disposez pas de ce matériel, je vous invite à me le signaler pour que nous trouvions une solution alternative).*

INDICATIONS  DU CYCLE MBSR

**Ce programme permet de développer une meilleure qualité de vie, par exemple:**

* apprendre à vivre le moment présent
* développer notre sérénité
* mieux nous connaître
* prendre davantage soin de nous
* améliorer l’estime de soi
* pouvoir gérer de façon plus efficace les situations sources de stress à court et à long terme

**En outre, cette pratique est aussi particulièrement indiquée pour les difficultés suivantes:**

* gestion des émotions, du stress (professionnel, familial)
* gestion de l’anxiété et des ruminations mentales
* troubles du sommeil
* gestion de la douleur chronique et de la détresse face à la maladie chronique

CONTRE-INDICATIONS  DU CYCLE MBSR

*Cette approche* ***n’est pas appropriée pour les difficultés suivantes****, qui nécessitent un traitement spécifique:*

* dépression en phase aiguë
* trouble bipolaire (maniaco-dépression) non stabilisé
* troubles de l’attention
* séquelles psychologiques d’abus physiques, émotionnels ou sexuels
* dissociation
* attaques de panique récurrentes
* troubles psychotiques (hallucinations, délires)



FORMATRICE  : Catherine Baele

J’exerce comme Senior Coach au BAO Group et comme thérapeute en thérapie brève. Je suis formée au coaching, en analyse transactionnelle, en communication non-violente, aux neuro-sciences et à l'approche systémique et stratégique de l'école de Palo Alto.
Je pratique la méditation en pleine conscience depuis de nombreuses années et me suis formée à la pleine conscience (mindfulness) **à l'ULB, Faculté de Médecine.**

CYCLE 2020 :

***\*SOIREE INFO :*** *Le lundi 30 mars* ***(de 19H45 à 21H45).***

***\*En avril***

*Le lundi 27* ***(de 19h45 à 22h)***

***\*En mai***

*Les lundis 4,11,18,25* ***(de 19h45 à 22h)***

***\*En juin***

*Les lundis 8,15,22* ***(de 19h45 à 22h)***

*14 juin : journée complète* ***(de 10 à 16h30)***

PRIX ET INSCRIPTION

**Prix** : Il s’élève à 330,00 € (TTC) pour le cycle complet. Il inclut un syllabus. Le livre « Apprivoiser le stress par la pleine conscience » 3ième édition d’Edel Maex – De Boeck – fait également partie du matériel didactique. Vous pouvez l’acheter en magasin. Pour information, certaines mutuelles interviennent dans les frais d'inscription.

**Inscription :** Par versement d’un acompte de 80 € (non remboursable) au moment de l’inscription sur mon compte STIBA SPRL : BE82  0013 3053 6468 avec la mention « Votre nom + MBSR printemps 2020 ». Le solde de 250 € sera à verser deux semaines avant la 1ère séance.

LIEU ET MATERIEL

Centre Mon VERGER : Place Communale 71 1332 Genval

Prévoir un tapis de sol, des vêtements confortables, un plaid ou une couverture

CONTACT

*Pour toute information et inscription :*

**c.baele@baogroup.be**

**Tél : 0476 45 58 54**

[**http://coaching-therapiebreve.be**](http://coaching-therapiebreve.be)



****