



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Programme Journée de pratiques intensives
en présentiel

Méditation de la pleine conscience

SELON L'APPROCHE MBSR

Cette journée de pratiques intensives de méditation de la pleine conscience s'inscrit à part entière dans le cursus du programme de gestion du stress basé sur la méditation de la pleine conscience en 8 semaines selon protocole MBSR.

Elle est proposée également à toutes celles et ceux qui ont déjà suivi un programme en 8 semaines ou un séminaire en 5 jours des outils de la pleine conscience.

Il s'agit d'une journée destinée à approfondir et intensifier sa compréhension et son intégration expérientielle des pratiques et connaissances proposées durant le programme en 8 semaines et le séminaire en 5 jours.

Le silence durant cette journée de pratiques guidées permet à chacun d'aller plus en profondeur dans cette intime familiarisation avec soi-même, dans ce voyage intérieur, en vue d'une plus grande et plus authentique proximité à soi-même permettant une meilleure ouverture aux autres et au monde. En cultivant avec douceur et tendresse la bienveillance à l'égard de soi-même, le contact peut s'établir avec une base stable et paisible ressentie physiquement et mentalement et un certain espace mental de liberté et de choix peut s'ouvrir.

Des possibilités d'apprendre, de grandir, de changer et de se transformer se présentent alors.



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Programme Journée de pratiques intensives
en présentiel

Méditation de la pleine conscience

SELON L'APPROCHE MBSR

LIEU

Journée animée par Jean-Gérard Bloch et
Evelyne Lonsdorfer
Mont Sainte-Odile — 67530 - Ottrott

HORAIRES

Accueil 9:30 — Début 10:00 — Fin 18:00

REPAS

Sur place et chacun emporte sa contribution
pour un repas pris ensemble et partagé en
silence.

MATÉRIEL

Il est recommandé d'apporter une couverture
ou un châle et de porter des vêtements souples,
qui permettent des étirements. Des coussins de
méditation et tapis de yoga anti-dérapant sont à
votre disposition sur place. Selon le cas, le port
du masque sera ou non recommandé.

TARIF ET REGLEMENT

Le tarif est de 50 € la journée. Des facilités
peuvent être accordés selon les besoins.

Le prix de la journée est compris dans l'inscrip-
tion au cycle de 8 semaines et reste valable pour
celles et ceux qui ont à rattraper cette journée
d'intégration, manquée pendant leur session.

Règlement par RIB (sur demande) ou chèque à
l'ordre de IFPCM à retourner à :
IFPCM - 23 rue de l'Yser - 67000 Strasbourg

S'INSCRIRE A LA JOURNÉE

Nous vous demandons de vous inscrire le plus
tôt possible et au plus tard 8 jours avant la date
de la journée à laquelle vous souhaitez partici-
per (en cours de programme de 8 semaines vous
êtes automatiquement inscrit.e) en nous adres-
sant un simple courriel à mediter@ifpcm.fr
mentionnant votre intention de participer à
cette journée au Mont Sainte-Odile

et vous pourrez ainsi y participer, dans la limite
des places disponibles.

RENSEIGNEMENTS

Dr. Jean-Gérard Bloch - Tél. : 03 88 22 32 42 -
Courriel : mediter@ifpcm.fr