



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Réduction du stress basée

sur la Pleine Conscience en présentiel

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

Septembre - Décembre 2020

Strasbourg

RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE

Judi 10 Septembre 2020 à 17h00

2 avenue de Normandie 67200 Strasbourg à la Meinau (sous l'église Saint-Vincent-de-Paul), à proximité du Pôle Sud, centre socio- culturel

DÉROULEMENT DES SESSIONS

Ces sessions comportent :

8 séances de 2h30 avec pratiques guidées, exercices corporels, explications et temps d'échanges.

Elles auront lieu les **jeudis**, de **17h00 à 19h30**

Lieu : 2 avenue de Normandie 67100 Strasbourg à la Meinau

Dates : 24 Septembre — 01 – 15 – 22 Octobre — 05 - 12 – 19 - 26 Novembre

1 journée de pratiques intensives

Le samedi 14 Novembre 2020 de 10h à 18h au **Mont Sainte-Odile**

MODALITÉS

Il s'agit d'un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien d'environ 40 minutes, à partir de fiches de travail et d'enregistrements fournis.

Un entretien préalable est possible et l'inscription est obligatoire pour l'ensemble du protocole.

À l'issue du programme, des ateliers de soutien de pratique de la Méditation de Pleine Conscience vous seront proposés. En effet, le maintien d'une pratique régulière est nécessaire pour en bénéficier pleinement. Il est dit que « La 8^e séance du programme dure toute la vie ».

MATÉRIEL : Apporter un **coussin de méditation** (facultatif), un **tapis de yoga** antidérapant, une **couverture** ou un châle. Il est recommandé de porter des vêtements souples, qui permettent des étirements.

TARIF ET RÈGLEMENT : Programme complet pris en compte à réception du règlement : 450 euros payables à l'inscription, 250 euros pour étudiants, chômeurs et personnes en difficulté. Des facilités peuvent être accordées, au besoin. Règlement à l'ordre de IFPCM à retourner à : Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness, 23 rue de l'Yser, 67000 Strasbourg.

RENSEIGNEMENTS

www.ifpcm.fr

SARL au capital de 1000 euros - 23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg - SIRET 528.711.799.00015
R.C.S. STRASBOURG TI 528 711 799 - Banque CIC Strasbourg - RIB 33005 000202 58 201



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Réduction du stress basée

sur la Pleine Conscience en présentiel

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

Réunion d'information du 10 Septembre 2020 à 17h00
2 rue de Normandie 67100 Strasbourg

Cette session est basée sur l'approche de méditation de la pleine conscience pour réduire le stress. Mise au point et développée depuis 30 ans avec succès aux États-Unis par le Professeur John Kabat-Zinn de l'Université du Massachusetts, elle est nommée MBSR ou « Mindfulness-Based Stress Reduction » ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience ». Aux USA, environ 20.000 patients atteints de maladies invalidantes et douloureuses chroniques en ont bénéficiée.

La « Mindfulness/Pleine Conscience », telle que l'a décrit Jon Kabat-Zinn, est une qualité fondamentale de l'être humain qui consiste à développer une présence attentive et sage à toutes nos expériences, qu'elles soient considérées comme agréables, désagréables ou neutres. Une telle attitude s'obtient par un entraînement constant, permettant une plus grande stabilité corporelle et mentale, tout en accédant aux ressources intérieures de guérison, d'apprentissage et de croissance.

L'objectif est de permettre à chacun de découvrir et de développer comment gérer de façon plus harmonieuse le stress lié à sa souffrance et sa douleur avec des exercices sollicitant le corps et l'esprit.



L'INTERVENANTE

Evelyne LONSDORFER est médecin, Maître de Conférence Universitaire-Praticien Hospitalier au CHU de Strasbourg, responsable de l'unité de l'Exercice et de Médecine du Sport en Physiologie.

Elle est instructeur MBSR, qualifiée selon le cursus du Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society créée par Jon Kabat-Zinn.

Elle est titulaire du Diplôme universitaire de Médecine-Méditation et Neurosciences de la Faculté de Médecine à l'Université de Strasbourg.

Elle suit actuellement la formation de Tarab Tulku Rimpoche en « Sciences internes de l'Esprit et des Phénomènes » et ses applications selon l'approche Tibétaine de Philosophie et de Psychologie « Unité dans la Dualité ».

LIENS

<http://www.association-mindfulness.org> [Site francophone de l'Association pour le Développement de la Mindfulness].

<http://www.umassmed.edu/cfm/> [Site du « Center for Mindfulness » créateur du programme MBSR aux USA].

<http://www.mbct.com> [Site de Zindel Segal à l'université de Toronto créateur de la MBCT].

<http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/> [Site de l'université du Pays de Galles UK].

<http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/mbct.html> [Site de l'université d'Oxford UK].