



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Programme de réduction du stress basé

## sur la Pleine Conscience en distanciel

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

Septembre - Novembre 2020

Plateforme d'échanges, ZOOM

### RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE - en distanciel

Lundi 07 Septembre 2020 à 18h30

Plateforme d'échanges, ZOOM

(les indications utiles vous seront communiquées à réception de votre inscription par email où figurera aussi votre numéro de téléphone)

### DÉROULEMENT DE LA SESSION - en distanciel

Cette session comporte :

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

Elle auront lieu le lundi ou mardi\*, de 18h30 à 21h00, en distanciel

Lieu : ZOOM, plateforme d'échanges

Dates : 14 – 21 – 29\* Septembre — 5 – 12 – 26 Octobre — 9 – 16 Novembre

### **1 journée de pratiques intensives** - en distanciel

Dimanche 15 novembre 2020 de 10h à 17h (Lieu : ZOOM)

### MODALITÉS

Le programme MBSR nécessite un travail progressif et interactif fondé sur 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.

Les 8 séances, ci-dessus mentionnées, de même que la journée de pratiques intensives auront lieu à distance sur la plateforme d'échanges, ZOOM.

**MATÉRIEL** : une chaise et/ou un **coussin de méditation**, un **tapis de yoga** antidérapant, une **couverture** ou un châle. Il est recommandé de porter des vêtements souples, qui permettent des étirements. Un ordinateur, une caméra et un micro, intégrés ou non, une connexion Internet haut débit.

**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 par RIB (sur demande) ou par chèque à l'ordre de IFPCM à retourner à : Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness, 23 rue de l'Yser, 67000 Strasbourg.

### RENSEIGNEMENTS

Dr. Jean-Gérard Bloch - Tél. : 03 88 22 32 42 - Courriel : [mediter@ifpcm.fr](mailto:mediter@ifpcm.fr)



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Programme de réduction du stress basé

## sur la Pleine Conscience en distanciel

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

### Réunion d'information du 07 Septembre 2020 à 18h30 *en distanciel*

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 Etats Unis par le Professeur John Kabat Zinn de l'Université du Massachusetts, elle est nommée MBSR ou "Mindfulness Based Stress Réduction" ou "Réduction du stress basé sur la pleine conscience". Aux USA, environ 20.000 patients atteints de maladies invalidantes et douloureuses chroniques en ont bénéficiées.

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.

#### LL'INTERVENANT



**Jean-Gérard BLOCH** est Docteur en médecine, spécialiste en Rhumatologie, Il est un Professeur conventionné à l'Université de Strasbourg. Il est doté d'un DEA de Neuro-ImmunoPharmacologie. Il a été formé au programme MBSR selon le cursus du CFM de l'Université du Massachusetts Medical School de Jon Kabat-Zinn, dont il est enseignant MBSR, certifié, et formateur d'instructeurs, certifié par Brown University. Il participe au mouvement de recherche appliquée en Mindfulness/Pleine conscience (MBSR), avec l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness) dont il est Vice-Président, et est formé à la méditation depuis 20 ans.

Il est diplômé en PNL et en Hypnose Ericksonienne. Il a également obtenu le diplôme de Semrig Thablam Mawa (STM) en « Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes UD » et ses applications (l'approche Tibétaine de Philosophie et de Psychologie « Unité dans la Dualité »).

Il a créé et dirige depuis 2012 un Diplôme Universitaire (DU) de Médecine Méditation et Neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg et enseigne un module de méditation en Faculté de Médecine en 3e et 4e année et en Faculté de Psychologie en M2 de TCC à l'Université de Strasbourg.

Il organise depuis 2018 les rencontres Internationales SAM, Science Art Méditation.

#### LIENS :

<https://pleineconscience-mindfulness.fr/> [Site Institut Français de Pleine Conscience (IFPCM)]

<http://www.association-mindfulness.org> [Site francophone de pour 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].