



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Programme de réduction du stress basé

sur la Pleine Conscience en présentiel

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

Septembre - Décembre 2020

Strasbourg

RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE

Mercredi 09 Septembre 2020 à 19h30

Les Forges Numériques - 4 rue Hannah Arendt - 67200 Strasbourg

DÉROULEMENT DES SESSIONS

Ces sessions comportent :

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

Elles auront lieu les mercredis, de 19h30 à 22h00

Lieu : Les Forges Numériques - 4 rue Hannah Arendt 67200 Strasbourg

Dates : 23 – 30 Septembre — 07 – 14 – 28 Octobre — 11 – 25 Novembre — 09 Décembre

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.

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.

Selon les circonstances, le port d'un masque sera peut-être recommandé.

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 : IFPCM - 23 rue de l'Yser, 67000 Strasbourg.

RENSEIGNEMENTS

Dr. Jean-Gérard Bloch - Tél. : 03 88 22 32 42 - Courriel : 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 présentiel

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

Réunion d'information du 09 Septembre 2020 à 19h30

Les Forges Numériques - 4 rue Hannah Arendt - 67200 Strasbourg

Ce programme est basé 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'INTERVENANT



Jean-Gérard BLOCH a un DEA de Neuro-Immuno-Pharmacologie. Il est Docteur en médecine, spécialiste en Rhumatologie et Professeur de Médecine conventionnée de l'Université de Strasbourg. 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 16 ans. Il est enseignant certifié de l'Université de Massachusetts Medical School USA, du programme MBSR selon le cursus du CFM de Jon Kabat-Zinn.

Il est fondateur et directeur d'enseignement du Diplôme d'Université « Médecine Méditation et Neurosciences » de la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg. Il enseigne également un module de méditation en 3e et 4e année, en Faculté de Médecine, et en M2 de TCC, en Faculté de Psychologie, à l'Université De Strasbourg (UDS).

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 ».

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].