



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## Programme Journée de pratiques intensives en distanciel

# 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 « Les Bases de la Vie en 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 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

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## Programme Journée de pratiques intensives en distanciel

# Méditation de la pleine conscience

SELON L'APPROCHE MBSR

### CETTE JOURNÉE S'ADRESSE À :

Toutes celles et ceux participant à un programme, en cours, de gestion du stress par la méditation de la pleine conscience en 8 semaines selon le protocole MBSR ou ayant déjà participé à :

- un programme MBSR tel que défini plus haut
- une retraite de 5 jours "les bases de la Vie en Pleine Conscience"
- un D.U Leadership Méditation et Neurosciences
- un D.U Médecine Méditation et Neurosciences

### LIEU - PLATEFORME D'ÉCHANGES, ZOOM

*Journée animée par Jean-Gérard Bloch*

Jean-Gérard Bloch, formé à l'utilisation de la plateforme d'échanges dans le cadre spécifique des formations MBSR. Les données de connexion vous seront communiquées après votre inscription.

### HORAIRES

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

### REPAS - en distanciel

Repas préparé en avance, pris ensemble et partagé en silence.

### MATÉRIEL

Un ordinateur, une caméra et un micro, intégrés ou non, une connexion Internet haut débit.

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.

### TARIF ET RÈGLEMENT

Le tarif est de 30€ la journée, en distanciel. Des facilités peuvent être accordées selon les besoins.

Le prix de la journée est compris dans l'inscription 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 virement (IBAN : FR76 3008 73300500 02025820 123) ou par chèque à l'ordre de IFPCM à retourner à :

Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness  
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 participer (en cours de programme de 8 semaines vous êtes automatiquement inscrit) en nous adressant un simple courriel mentionnant votre numéro de téléphone et intention de participer à cette journée à : [méditer@ifpcm.fr](mailto:méditer@ifpcm.fr)

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

### RENSEIGNEMENTS

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

Courriel : [info@ifpcm.fr](mailto:info@ifpcm.fr)