



I F P C M.  
INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Programme de réduction du stress basé

## sur la Pleine Conscience

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

Mai - Juin 2022

Strasbourg

### RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE

Mercredi 27 Avril 2022 de 19h30 à 21h00

Les Forges Numériques - 5 rue Hannah Arendt 67200 Strasbourg

### DÉROULEMENT DE LA SESSION

Cette session comporte :

**8 séances de 3h** avec pratiques guidées, exercices corporels, explications et temps d'échanges.

Les mercredi ou *vendredi*\* de 19h30 à 22h30 aux Forges Numériques - 5 rue Hannah Arendt 67200 Strasbourg

Dates : 04 – 13\* – 18 – 25 Mai — 08 – 15 – 22 – 29 Juin 2022

**1 journée de pratiques intensives** le samedi 18 Juin 2022 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<sup>e</sup> 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 de paiement peuvent être accordées, au besoin. Règlement par virement (IBAN : FR76 3008 7330 0500 02025820 123) ou par chèque à l'ordre de : IFPCM - 23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg.

### RENSEIGNEMENTS

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



I F P C M.  
INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## Programme de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience

EN 8 SEMAINES SELON LE PROTOCOLE MBSR

**Réunion d'information du 27 avril 2022 à 19h30**  
Les Forges Numériques - 5 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** 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. Il crée et dirige depuis 2020 un diplôme universitaire « Leadership, Méditation et Neurosciences » à l'École de Management de Strasbourg (EM).

### LIENS

<http://www.samstrasbourg.com> (Rencontres Internationales SAM Science Art Meditation)

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

<http://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home> (Mindfulness Center à Brown University USA)