



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Séances de soutien de pratique en distanciel

Attention – Intention - Attitude

Ces séances de 1h30 s'adressent à tous ceux qui ont déjà participé à :

- un programme de gestion du stress par la méditation de la pleine conscience en 8 semaines selon le protocole MBSR
- 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

DÉROULEMENT

Elles se dérouleront dans une alternance de pratique, de partage, et de questions-réponses et s'inscrivent dans un cycle de séances mensuelles dont chacune est indépendante des autres.

Il n'y a pas de progression particulière, aussi est-il possible de venir à l'une ou à plusieurs voir à toutes ces séances selon vos envies – besoins - disponibilités.

Les participant.es en distanciel et en présentiel se trouveront réunis lors de ces séances.

LIEU ET HORAIRES

de 19h30 à 21h00, les vendredis, sur la plateforme d'échanges, ZOOM.

Les données de connexion vous seront envoyées suite à votre inscription.

TARIF ET RÈGLEMENT

Les séances de soutien de pratiques sont dorénavant gratuites et ouvertes à la générosité libre de chacun.e sous la forme de dons à SAM, association organisatrice des rencontres annuelles « Sciences Art et Méditation ». Pour accéder au site de SAM cliquez sur : <https://samstrasbourg.com/>

MATÉRIEL

Disposer d'un ordinateur, d'une caméra et d'un micro, intégrés ou non, de même que d'une connexion Internet haut débit.

Disposer d'une chaise et/ou un coussin de méditation, un tapis de yoga antidérapant, une couverture ou un châle.

RENSEIGNEMENTS

Dr Jean-Gérard Bloch - Tél. : 03 88 22 32 42 - Courriel : mediter@ifpcm.fr