



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## Séances de soutien de pratique en présentiel

# 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. Elles 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 réun.i.es lors de ces séances.

### LIEU ET HORAIRES

Les Forges Numériques - 5, rue Hannah Arendt - 67200 Strasbourg  
de 19h30 à 21h00, les vendredis

### 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 oragnisatrice des rencontres annuelles « Sciences Art et Méditation ».

Pour accéder au site de SAM cliquez sur : <https://samstrasbourg.com/>

### MATÉRIEL

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](mailto:mediter@ifpcm.fr)