



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Journée de pratiques de méditation en distanciel

Méditation de pleine conscience

SELON LE PROGRAMME MBSR

Cette journée de pratiques de méditation de pleine conscience s'inscrit à part entière dans le cursus du programme de réduction du stress basé sur la méditation de 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 de méditation en 5 jours ainsi qu'aux alumni des Diplômes Universitaires « Méditation, Médecine et Neurosciences (MMN) » et « Leadership, Méditation et Neurosciences (LMN) ».

Il s'agit d'une journée destinée à approfondir et intensifier sa compréhension et son intégration expérientielle des pratiques et connaissances proposées notamment 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

Journée de pratiques de méditation en distanciel

Méditation de pleine conscience

SELON LE PROGRAMME MBSR

CETTE JOURNÉE S'ADRESSE À :

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

- Programme MBSR précité
- Séminaire de méditation en 5 jours
- D.U Leadership Méditation et Neurosciences
- D.U Médecine Méditation et Neurosciences

LIEU - PLATEFORME D'ÉCHANGES, ZOOM

Journée animée par Jean-Gérard Bloch

Les données de connexion vous seront communiquées après votre inscription.

HORAIRES

Accueil 9:30 — Début 10:00 — Fin 17:00

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 / BIC : CMCIFRPP

Règlement 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 nous adressant un simple courriel mentionnant votre numéro de téléphone et intention de participer à cette journée à : mediter@ifpcm.fr

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

En cours de programme de 8 semaines, vous êtes automatiquement inscrit.e.

RENSEIGNEMENTS

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