



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## Séminaire les bases de la Vie en Pleine Conscience

SELON L'APPROCHE MBSR

**Du 07 au 12 Juillet 2023**  
au Mont Sainte-Odile

### ACCUEIL

**Vendredi 07 Juillet** à 18h00 Mont Sainte-Odile, 67530 Ottrott (Alsace-France).  
Accueil à l'Hôtel 18h00 - Dîner à 19h00 suivi d'une présentation du séminaire à 20h30.

### DÉPART

**Mercredi 12 Juillet** à 14h00

**DÉROULEMENT DU SÉMINAIRE** : Le séminaire se déroulera dans une alternance de méditations guidées, d'exercices en mouvement, de moments d'échanges et de temps d'enseignement. Des périodes de silence sont prévues. Afin de respecter la distance physique requise et pour le confort de tous et toutes, le nombre d'inscrits sera de 30 personnes, maximum. Ce séminaire n'est pas une formation qualifiante de MBSR.

**MATÉRIEL** : Coussin de méditation et tapis de yoga anti-dérapant sont fournis sur place. Il est recommandé d'apporter un masque, une couverture ou un châle et de porter des vêtements souples, qui permettent des étirements.

**TARIF ET RÈGLEMENT** : Programme complet 600 euros payables à l'inscription, 300 euros pour étudiants et chômeurs. Des facilités peuvent être accordées, selon les besoins.  
Inscription définitive prise en compte à réception du règlement.

**Règlement séminaire** à l'ordre de IFPCM à retourner par chèque à : Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness, 23 rue de l'Yser, 67000 Strasbourg ou, par virement (IBAN : FR76 3008 73300500 02025820 123 / BIC : CMCIFRPP)

### HÉBERGEMENT

Tarif chambre (avec douche, wc) + pension complète :

- chambre seule : 110,20 euros/jour

- chambre double : 172,20 euros/jour/2 pers (86,10 euros/pers)

### Réservation et paiement hôtellerie directement au Mont Sainte-Odile

Tél. : 03 88 95 80 53 - Courriel : [info@mont-sainte-odile.com](mailto:info@mont-sainte-odile.com) - Site : [www.mont-sainte-odile.fr](http://www.mont-sainte-odile.fr)

### RENSEIGNEMENTS

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



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## Séminaire les bases de la Vie en Pleine Conscience

SELON L'APPROCHE MBSR

**Du 07 au 12 Juillet 2023**

Les bases de la vie en pleine conscience sont les éléments de base d'un programme fondé sur l'approche de méditation de la pleine conscience. Mis au point et développé depuis 30 ans avec succès aux États-Unis par le Professeur Jon Kabat-Zinn de l'Université du Massachusetts, il est nommé 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 de ce séminaire, proposé sous la forme d'une petite retraite, est de permettre à chacun de découvrir et/ou de développer au travers de son expérience directe certaines pratiques méditatives.

Celles-ci s'inscrivent dans une perspective de gestion plus harmonieuse du stress lié à sa souffrance et sa douleur avec des exercices sollicitant le corps et l'esprit.

Il s'adresse aux personnes qui désirent approfondir leurs pratiques de pleine conscience découvertes lors d'un programme MBSR et également à ceux qui souhaitent découvrir pour la première fois ces outils puissants d'apprentissage, de changement et de guérison intérieure.

### L'INTERVENANT



**Jean-Gérard BLOCH** est Docteur en médecine, spécialiste en Rhumatologie. Il est aussi doté d'un DEA de Neuro-ImmunoPharmacologie. Il est Professeur conventionné à l'Université de Strasbourg.

Il a été formé au programme MBSR selon le cursus du CFM de l'Université du Massachusetts Medical School de Jon Kabat-Zinn. Il est enseignant MBSR certifié et formateur d'instructeurs, certifié par Brown University. 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 est en outre diplômé en PNL et en Hypnose Ericksonienne. Formé à la méditation depuis 20 ans, il participe au mouvement de recherche appliquée en Mindfulness/Pleine conscience (MBSR) aux côtés de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness) dont il a été le Vice-Président de 2012 à 2021. 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. Il 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

<https://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)