

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE SUR 8 SEMAINES

### OBJECTIFS :

La pleine conscience, c'est porter son attention sur l'expérience du moment, dans l'instant présent, sans chercher à modifier ni à porter de jugement sur ce que ce qui se passe en soi. Cela permet d'abord de prendre conscience de ses fonctionnements automatiques (émotions débordantes, stress, pensées limitantes, jugements, douleurs, etc...) et de les accepter. Ensuite, cela entraîne à ramener et à maintenir son attention sur un support stable (le corps, le souffle, les sens), pour pouvoir prendre du recul sur ce que l'on est en train de vivre. Ainsi, on laisse le temps au mental de se calmer, à l'esprit de se clarifier pour pouvoir faire des choix conscients et agir de façon réfléchie.

Le programme de pleine conscience sur 8 séances est une pratique validée par les expérimentations scientifiques. Il se base sur le programme MBSR que le psychiatre Jon Kabat-Zinn a mis au point dans les années 70 dans sa clinique afin de réduire le stress et de prévenir les rechutes de dépression.

Les bénéfices sont nombreux :

- Apprendre à observer les pensées et les émotions qui nous traversent
- Etre dans le moment présent
- Améliorer son attention et sa concentration
- Mieux gérer ses émotions, trouver du calme, diminuer son stress
- Favoriser l'acceptation (accueillir ce qui nous arrive : émotions, douleurs...)
- Sortir de l'agitation mentale, ne plus être dans le jugement, dans l'anticipation anxieuse ou la rumination
- Réguler ses comportements (alimentation, addictions, impulsivité)
- Améliorer le sommeil
- Mieux gérer son temps (ralentir, distinguer l'urgent de l'important)
- Prévenir les rechutes (dépression, addictions)

### CONTENU :

Le programme se compose de 8 séances hebdomadaires et d'une journée de pratique en silence.

Le participant s'engage sur la totalité des séances du programme.

Une pratique quotidienne régulière à domicile entre les séances collectives est une des conditions pour tirer un plus grand bénéfice de ce programme de Méditation de Pleine Conscience.

Les 8 séances hebdomadaires durent deux heures environ et se déroulent autour de trois temps : accueil et partage de groupe, pratiques méditatives guidées, échange d'expériences et régulation des vécus individuels.

Les pratiques de pleine conscience s'effectuent soit assis sur une chaise ou un coussin, allongé ou debout, sans matériel particulier.

Le programme en 8 séances est progressif, chaque séance est consacrée à un thème. Des exercices sont proposés entre chaque séance. Les participants disposent de supports audio et de documents sur les thèmes des séances pour accompagner leurs pratiques personnelles.

- Séance 1 : prendre conscience du pilotage automatique
- Séance 2 : vivre dans sa tête et gérer les obstacles à sa pratique
- Séance 3 : apprendre à revenir
- Séance 4 : rester présent
- Séance 5 : l'acceptation
- Séance 6 : les pensées ne sont pas des faits
- Journée en silence : 10h-16h de pratiques pour approfondir
- Séance 7 : comment prendre soin de soi mieux ?
- Séance 8 : comment poursuivre après la formation ?

Une première séance d'initiation et/ou un entretien individuel avec l'institutrice sont un préalable à l'inscription au programme.

#### INTERVENANTE :

Fanny Durand, enseignante formée au programme d'entraînement à la pratique de la pleine conscience par SYMBIOFI Lille. Elle pratique quotidiennement la mindfulness depuis 2015. Elle effectue chaque année des retraites de 5 à 7 jours en pleine conscience pour cultiver sa pratique. Elle intervient en entreprise pour des formations en gestion du stress et en régulation des émotions pour une plus grande qualité de vie au travail.

Elle est également institutrice pour enfants et adolescents (Formation Cogitoz Paris, programme Mindful UP) et professeuse de Yoga ENPY. Elle est formatrice auprès des professionnels de l'éducation qui souhaitent apprendre les outils de la pleine conscience et des techniques de yoga adaptés à leurs élèves.

#### LIEU :

Cabinet Harmoniz, 24 avenue de Saint Médard, 33700 MERIGNAC

#### DATES ET TARIFS :

8 séances hebdomadaires de 2H30 en soirée ou en journée + une journée entière. Soit au total : 26 heures de formation.

Dates : me contacter

#### Tarif :

Le tarif comprend : l'entretien préalable (par téléphone ou au cabinet), les 8 séances de pratique + 1 journée (soit 26 heures de formation), le matériel pédagogique (porte-vues avec support de cours et fichiers mp3 d'exercices et méditations guidées), le suivi individuel.

Forfait : 450 €. Payable en 1 à 3 fois.

10% de réduction pour la deuxième personne d'une même famille.