

PROGRAMME MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Le programme MBSR a été fondé en 1979 par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire, et a été suivi par plus de 23.000 personnes à travers le monde.

Il permet d'établir des bases solides de connaissance de soi, propices à une relation au monde plus riche et à un plus grand calme intérieur. Il apporte une meilleure connaissance du fonctionnement de notre mental et de nos réactions « automatiques ».

Les recherches scientifiques montrent les effets significatifs et durables du programme sur des symptômes physiques tels que les douleurs chroniques, mais aussi psychologiques (stress, émotions, anxiété...).

De manière générale, il augmente le sentiment de cohérence et la capacité d'agir de manière adaptée en situation de stress. Il invite à s'engager pour son bien-être global.



BÉNÉFICES

Apprivoiser son stress et ses émotions.

Faire face à des changements de vie ou des difficultés professionnelles.

Apaiser son anxiété et ses ruminations mentales.

Gérer sa fatigue chronique.

Mieux vivre son perfectionnisme.

Améliorer sa concentration pour de meilleures performances.



Be Mindful

BY
QUALIA
CONSULTING

DURÉE



2 séances de **3h30**
6 séances de **2h30**
Et une **journée complètes**

DÉROULÉ



Une séance d'information

8 semaines de séances hebdomadaires de 2h30 à 3h30 et une journée entière de pratique (entre la 6ème et la 7ème séance), en groupe, durant lesquelles des temps de pratique alternent avec des temps d'échange sur la pratique

PRIX



450 EUROS TTC

Ce prix comprend 30h de formation, un manuel, des enregistrements pour soutenir la méditation, le matériel de méditation et la location de la salle.

PARTICIPANTS



Tout public adulte.
Jusqu'à **20 personnes** par groupe.

Séance 1

La respiration et le moment présent

Séance 2

Le corps et les moments agréables

Séance 3

Les limites et les moments désagréables

Séance 4

Le stress et les réactions automatiques

Séance 5

Répondre au lieu de réagir

Séance 6

Communication

Séance 7

Influence personnelle

Séance 8

Vision personnelle

PRÉ-REQUIS



La présence active à toutes les séances est essentielle. Les participants s'engagent en outre à pratiquer chaque jour la méditation à domicile à l'aide d'enregistrements pendant 40 min à une heure. Un manuel est donné pour enrichir la réflexion personnelle tout au long du programme.



Be Mindful | BY QUALIA CONSULTING