

PROGRAMME MBSR® EN 8 SEMAINES- PRINTEMPS 2020

Accompagné par Nawal Jammot, enseignante MBSR®

BULLETIN D'INSCRIPTION

- **1 Session Découverte gratuite sur réservation : Mercredis 18 ou 25 mars ou 1^{er} avril de 16:00-17:30: PCE Repaire des 1000 Tech'Indus D – 645 Rue Mayor de Montricher 13290 Aix en Provence- Parking Gratuit ou Bus 15 Arrêt Berthier**
- **Lieu du cycle de formation : Centre Arbor&Sens 36 avenue des Ecoles Militaires Bat B1, Aix-en-Provence Stationnement : Parking Gratuit sur place et Bus M1/M3 /13 Arrêts La Torse ou Piscine Yves Blanc**
- **8 ateliers de 2,5 h de 18h00-20h30 les Mercredis 29 Avril, 6,13 et 20 et 27 Mai puis 3,10 et 17 juin 2020**
- **+ 1 journée de pratique le Samedi 6/06 (de 9h30-17h30) – Lieu: près d'Aix en Provence à définir**

I – Participant.e

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :Ville :

Téléphone (où vous êtes joignable en cas de changement imprévu):

Email :

II - Inscription

Participer à une session d'information (ou en cas d'impossibilité, à un entretien téléphonique d'information) est obligatoire et gratuit avant de pouvoir participer au programme.

Règlement par chèque à l'ordre de à l'ordre de : PCE- Nawal Jammot de la totalité pour les particuliers : 490€ (ou tarif réduit ci-dessous)

ou Règlement échelonné possible en 3 chèques (datés à l'arrière) à l'ordre de PCE- Nawal Jammot

620€ TTC si financé par l'entreprise, nécessitant une convention de formation

Date et signature participant.e.....

NB :

- Un acompte chèque de 100 euros est demandé à la pré-inscription pour réserver, à l'ordre de PCE- Nawal Jammot au 6 Forum des Cardeurs 13100 Aix-en-Provence
- Possibilité de tarif réduit de 390 euros pour les demandeurs d'emploi, les étudiants: l'aspect financier ne devant pas être un frein, merci de me contacter.
- Le groupe devra être constitué de 6 personnes minimum pour commencer le cycle : il pourra dans le cas contraire être reporté ou annulé (et remboursé sans frais) et de 10 personnes au maximum.
- Tout programme commencé est dû et aucun remboursement ne sera envisageable sauf cas de force majeure.

Informations et inscriptions : Nawal Jammot

Email : kalapa.mindfulness@gmail.com – Mobile : 06 23 78 74 43

Comment se déroule un programme MBSR® - Mindfulness based Stress Reduction-

Il s'agit d'un programme éducatif laïc, dont les bénéfices sont basés sur des preuves scientifiques. Il se déroule en groupe et comprend une série de pratiques de méditation de pleine conscience assise, ou en mouvement, pendant lesquels l'objet de notre concentration et attention peut être le souffle, les sensations corporelles, les sons, les pensées, et d'autres exercices spécifiques au thème de l'atelier. Le programme est progressif et privilégie le mode "être" plutôt que le mode "faire" et plutôt l'expérience que le concept. Il requiert une pratique quotidienne entre chaque atelier pour ancrer l'expérience.

Structure du programme MBSR® :

- 1 séance découverte de 1,5h
- 8 séances hebdomadaires de 2,5h
- Une journée de pratique intensive (7h30 environ)
- Des exercices de 45 minutes maximum par jour à domicile (pratiques formelles et d'observation de sa vie quotidienne)
- Un manuel de pratiques, des fiches par session et enregistrements de méditations guidées seront fournis

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participants au programme MBSR® sont généralement orientées autour d'une ou plusieurs des thématiques suivantes :

- o Stabilité émotionnelle : meilleure auto-régulation des émotions dites "négatives"
- o Réduction du stress et de ses symptômes: anxiété, ruminations, culpabilisation, troubles cutanés...
- o Amélioration des fonctions cognitives : lucidité, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- o Développer sa capacité d'écoute et de bienveillance
- o Gestion des douleurs chroniques (fibromyalgies,..)
- o Gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- o Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- o Prévention des rechutes dépressives
- o Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche

Contre-indications

Dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique

Informations et inscriptions : Nawal Jammot

Email : kalapa.mindfulness@gmail.com – Mobile : 06 23 78 74 43