

# PROGRAMME MBSR® EN LIGNE ET EN DIRECT- LUNDI MIDI- AUTOMNE 2023

Accompagné par Nawal Jammot, enseignante MBSR® qualifiée par Center for Mindfulness ADM- UMass

## BULLETIN D'INSCRIPTION

- 1 Session de découverte du programme gratuite, pré-requise au programme est proposée sur **réservation** par téléphone au 06.23.78.74.43: **les \*LUNDI 25 SEPTEMBRE OU 2 OCTOBRE de 12 à 13h30** en ligne sur la plateforme visio ZOOM,
  - Les dates des 8 séances de 2,5 h de **12h00-14h30, les LUNDIS 6, 13, 20 et 27 NOVEMBRE et 4, 11 et 18 DECEMBRE puis 8 JANVIER**
  - La journée de pratiques est le **\*Samedi 9 DECEMBRE de 10h00-16h30** en ligne et en direct.
  - **Matériel** nécessaire, possible dans une salle de réunion ou bureau fermé :
    - un endroit calme, une chaise ou coussin.s (de méditation), idéalement un tapis de gym/ yoga, des vêtements de ville confortables
    - un smartphone, un ordinateur ou tablette avec caméra intégrée (webcam) avec ou sans écouteurs et une connexion internet. L'application Zoom est gratuite pour les participants.
  - Ce document est à renvoyer signé par email en photo ou scanné
  - La formation est en visio-conférence sur Zoom et le lien est communiqué à la finalisation de l'inscription.
- \*Le groupe devra être constitué de 4 personnes minimum pour commencer le cycle : il pourra dans le cas contraire être reporté ou annulé (et remboursé sans frais).*

### I – Participant.e

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone ..... Email : .....

### II - Inscription

Règlement de **450€** (le tarif réduit/conditions ci-dessous) par virement. Merci d'envoyer une copie de l'ordre de virement par email [kalapa.mindfulness@gmail.com](mailto:kalapa.mindfulness@gmail.com) à la confirmation du cycle.



**BNP PARIBAS**

Relevé d'Identité Bancaire / IBAN

**MADAME NAWAL JAMMOT**

**14 PLACE DES MUSARAIGNES  
04300 FORCALQUIER**

IBAN<sup>(1)</sup>: 

<b>FR76 3000 4007 2000 0004 5413 190</b>
--

BIC<sup>(2)</sup>: 

<b>BNPAFRPPXXX</b>
--------------------

RIB <sup>(3)</sup> :	Code banque	Code agence	Numéro de compte	Clé RIB	Agence de domiciliation
	<b>30004</b>	<b>00720</b>	<b>00000454131</b>	<b>90</b>	<b>BNPPARB AIX PROV MIRABEA (00700)</b>

<sup>(1)</sup> International Bank Account Number

<sup>(2)</sup> Bank Identifier Code

<sup>(3)</sup> Relevé d'Identité Bancaire

**Date et signature participant.e.....**

### NB :

- Possibilité de tarif réduit de 350 euros pour les demandeurs d'emploi et les étudiants. L'aspect financier ne doit pas être un frein : merci de me contacter directement si nécessaire. Paiement échelonné possible. Prise en charge par entreprise possible (Tarif = 550 € HT pour frais administratifs et convention de formation) –
- Le groupe devra être constitué de 4 personnes minimum pour commencer le cycle : il pourra dans le cas contraire être reporté ou annulé (et remboursé sans frais).
- Tout programme commencé est dû et aucun remboursement ne sera envisageable sauf cas de force majeure.
- Par la présente, vous autorisez l'enregistrement des sessions à la seule fin de ma supervision MBSR, enregistrement soumis à la confidentialité

## **Comment se déroule un programme MBSR® - Mindfulness-Based Stress Reduction**

Il s'agit d'un programme éducatif, expérientiel et laïc, dont les bénéfices sont vérifiés par des études scientifiques depuis plus de 40 ans. Il se déroule en groupe/en binôme et comprend une série de pratiques de méditation de pleine conscience assis, allongé ou en mouvement, pendant lesquelles l'objet de notre concentration et attention peut être le souffle, les sensations corporelles, les sons, les pensées, etc. D'autres exercices spécifiques au thème de l'atelier sont proposés. Le programme est progressif et privilégie le mode "être" plutôt que le mode "faire" et plutôt l'expérience que le concept/l'intellect. 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
- **Soit au total 30 heures en direct avec l'enseignant**
- Des exercices personnels de 45 minutes maximum par jour à domicile (pratiques formelles et d'observation de sa vie quotidienne dont les thèmes varient chaque semaine)
- Un manuel de pratiques à imprimer, des fiches par session, des enregistrements de méditations guidées, des lectures, bibliographie et vidéos sont fournis sur le site dont l'accès est réservé aux membres

### **Applications et objectifs**

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

- Stabilité émotionnelle : meilleure auto-régulation des émotions dites "négatives"
- Réduction du stress et de ses symptômes: anxiété, ruminations, troubles cutanés/ digestifs...
- Amélioration des fonctions cognitives : lucidité, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage, résolution de problèmes, créativité,...
- Entraînement de la capacité d'écoute et de bienveillance
- Gestion des douleurs chroniques avec amélioration de la qualité de vie
- Gestion des addictions/ des habitudes (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Prévention des rechutes dépressives
- Une vie plus ancrée dans le présent vs passé/futur
- Une vie plus satisfaisante au jour le jour

### **Contre-indications**

Dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical.

**NB : Ce programme de réduction du stress n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou un suivi psychologique**