

## PROGRAMME MBSR® EN 8 SEMAINES- HIVER 2020

Accompagné par Nawal Jammot, enseignante MBSR®

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Lieu : 123 rue Consolat, 13001 Marseille

Stationnement : Dans la rue, Parking P2 Gare st Charles, Arrêt Longchamp Tram 2, Bus 81, M 1 Réformés- Canebiere

- **1 Session Découverte gratuite sur réservation par email ou téléphone : le vendredi 31 janvier de 17:00-18:30**
- **8 sessions de 2,5 h de 17h00-19h30 les vendredis 7,14 Février et 06,13 ,20 et 27 Mars puis 3 et 10 Avril**
- **+ 1 journée de pratique le Samedi 14/03 (de 9h30-17h30) – Lieu: près de Marseille 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](mailto: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 gestion des émotions dites "négatives"
- o Réduction du stress : anxiété, ruminations, culpabilisation, ...
- o Amélioration des fonctions cognitives : lucidité, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- o Développer sa capacité d'écoute et de bienveillance
- o Meilleure gestion des douleurs chroniques (fibromyalgies,..)
- o Meilleure 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](mailto:kalapa.mindfulness@gmail.com) – Mobile : 06 23 78 74 43**