

PROGRAMME MBSR® EN LIGNE ET EN DIRECT- Mardi soir- PRINTEMPS 2021

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

- Ce document est à renvoyer signé par email en photo ou scanné
- 1 Session Découverte gratuite en ligne sur la plateforme visio ZOOM sur **réservation** par email ou téléphone est pré-requis au programme : **le jeudi 8 avril ou le dimanche 11 avril de 18h30 à 20h00**
- La formation est en visio-conférence sur Zoom et le lien est communiqué à la finalisation de l'inscription.
- 8 ateliers de 2,5 h de **18h00-20h30 les mardis 4, 11, 18 et 25 Mai 2021 puis 1,8,15 et 22 Juin**
- 1 journée de pratiques le **Samedi 05/06 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.

I – Participant.e

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone Email

II - Inscription

Règlement de **420€** (le tarif réduit/conditions ci-dessous) par chèque l'ordre de **NAWAL JAMMOT** à poster à l'adresse suivante : Mme JAMMOT 6 Forum des Cardeurs.13100 Aix-en-Provence

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 chèque ne sera encaissé qu'une fois le groupe constitué et le cycle commencé.
- Le groupe devra être constitué de 8 personnes minimum pour commencer le cycle : il pourra dans le cas contraire être reporté ou annulé.
- 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® 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 évalués par des études scientifiques et cliniques. 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 en binômes spécifiques au thème de la séance. 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 continue

- **Soit au total 30 heures en direct avec l'enseignant**

- Des exercices personnels quotidien de 45 minutes maximum à domicile (pratiques formelles et une 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 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, troubles cutanés/ digestifs...
- o Amélioration des fonctions cognitives : lucidité, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage, mise en perspective, créativité,...
- 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 au jour le jour

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