

## PROGRAMME MBSR® EN LIGNE ET EN DIRECT ZOOM-JEUDIS SOIR- HIVER 2023

Accompagné.e 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 à [kalapa.mindfulness@gmail.com](mailto:kalapa.mindfulness@gmail.com)
- 1 Session Découverte en ligne sur la plateforme visio ZOOM sur **réservation** par téléphone 0623 787 443. Cette session est pré-requise\* au programme : **le jeudi 23/02 18h30 à 20h00**
- La formation est en visio-conférence sur Zoom et le lien pour le programme vous sera communiqué à la finalisation de l'inscription.
- 8 ateliers de 2,5 h de **18h30-21h30 les jeudis 2-9-23-30 mars puis les 6-13-20 et 27 avril**
- 1 journée de pratiques le **dimanche 16/04 de 10h00-17h00** en ligne et en direct sur zoom.
- **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. Prévoir une gourde pour se désaltérer.
  - 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 **490€ TTC** (le tarif réduit/conditions ci-dessous) par chèque ou virement à l'ordre de **NAWAL JAMMOT**. Merci de l'envoyer avant la 1ere séance à **Mme JAMMOT- 14 place des Musaraignes 04300 Forcalquier**. Il ne sera encaissé qu'à la confirmation du cycle.



BNP PARIBAS

Relevé d'Identité Bancaire / IBAN

MADAME NAWAL JAMMOT

6 FORUM DES CARDEURS  
13100 AIX EN PROVENCE

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

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

Code banque	Code agence	Numéro de compte	Clé RIB	Agence de domiciliation
30004	00720	00000454131	90	BNPPARB AIX PROV JUSTICE (02072)

<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 = 650 € HT pour frais administratifs et convention de formation) –
- Le groupe devra être constitué de 8 personnes minimum et 12 personnes au maximum (en ligne) et 5 personnes en présentiel 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 et soumis à la confidentialité

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

Il s'agit d'un programme éducatif, expérientiel et laïc, ses bénéfices sont mesurés par des centaines d'études de recherche clinique et en neurosciences. Il se déroule en groupe et comprend une série de pratiques de méditation de pleine conscience, assis ou en mouvement, pendant lesquels l'objet de notre concentration et de notre attention peut être le souffle, les sensations corporelles, les sons, les pensées, et d'autres exercices 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, même courte, pour en ressentir les bénéfices à court, moyen et long terme.

### **Structure du programme MBSR® :**

- \*1 séance découverte de 1,5h (ou un entretien individuel) est un pré-requis au programme
- 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 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", lâcher-prise, recul dans sa vie professionnelle, familiale ou relationnelle (parentalité/couple/relation d'aide,...)
- o Ré-alignement corps/cœur/esprit et reconnexion à une vie quotidienne plus « riche » au jour le jour
- 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 Développement de la capacité d'écoute et de coopération
- o Gestion des douleurs chroniques (fibromyalgies, ...)
- o Gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- o Troubles du sommeil, fatigue chronique ou maux de tête / céphalées
- o Prévention des rechutes dépressives

### **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**