

PROGRAMME DE MINDFULNESS / PLEINE CONSCIENCE

Selon l'approche MBSR

Session de Mai 2011 – Juillet 2011

DÉROULEMENT DU PROGRAMME MBSR,

Réunion d'information préalable le *Vendredi 25 Mars 2011 à 19h30* à l'Université de Strasbourg au 43 rue Goethe 67000 Strasbourg

8 séances de 2h30 à la même adresse, avec pratiques guidées, exercices corporels, explications et temps d'échange. Les séances auront lieu de *19h30 à 22h30* aux dates suivantes :

*Vendredi 13 Mai – Mercredi 18 Mai – Vendredi 27 Mai – Vendredi 10 Juin – Vendredi 17 Juin -
Vendredi 24 Juin - Mercredi 29 Juin - Vendredi 8 Juillet*

Atelier d'intégration au cours d'une journée de pratiques, le *Samedi 25 Juin de 10h à 17h*.

MODALITÉS

Il s'agit d'un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien d'environ 40 minutes, à partir de fiches de travail et CD fournis.

Un entretien préalable est possible et l'inscription est obligatoire pour l'ensemble du protocole.

A l'issue de ce programme, des ateliers de pratique de la Pleine Conscience vous seront proposés. En effet, le maintien d'une pratique régulière est nécessaire pour en bénéficier pleinement. C'est pourquoi il est dit que « La 8^o séance du programme dure toute la vie ».

MATÉRIEL

Apporter un coussin de méditation (facultatif), un tapis de yoga anti-dérapant, une couverture ou un châle. Il est recommandé de porter des vêtements souples, qui permettent des étirements.

TARIFS

Programme complet : 450 €, payable à l'inscription, qui sera prise en compte à réception du règlement. Des facilités peuvent être accordés selon les besoins.

Règlement à l'ordre de : IFPCM Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness
23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg

RENSEIGNEMENTS

Dr. Jean-Gérard Bloch : Tel. 03 88 22 32 42 – Courriel jgb2@me.com