Vous avez du mal
à gérer vos émotions ?
Vous vous sentez
submergé(e) par vos pensées ?
victime de ruminations ?
et d'anxiété ?
Stressé(e) ?, en burn out ?
Déprimé(e) ?
Vous souffrez
de douleurs chroniques ?
Vous avez tendance à fuir
le réel par divers moyens ?

Vous désirez
vivre davantage
l'instant présent ?
prendre soin de vous ?
cultiver la paix
intérieure ?

La méditation de pleine conscience est pour vous

Où : psyris
4, rue V. Gambier 1180 Uccle

Quand : cycle d'automne :
Soirée d'information gratuite et d'inscription : Jeudi 21/9/2017 à 19h

(les premiers inscrits à la séance d'info auront la priorité pour s'inscrire au cycle)

Cycle : jeudi 12/10/2017, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 de 19 à 21h30 (1ère et 8ème rencontre : 19h à 22h)
et **samedi** 2/12/2017 de 10h30 h à 17h

Tarif et paiement
Tarif ordinaire : 290 euro
Sans emploi : 240 euro
(qui comprend la réunion d'information, 29 heures de formation, le syllabus et 3 enregistrements audio (informatique).
(Certaines mutuelles interviennent financièrement dans les frais de participation au cycle MBSR, renseignez-vous auprès de votre mutuelle)

Les inscriptions seront prises en compte par ordre de paiement car le groupe est limité à 15 personnes.

Information :
frans.rassart@telenet.be 02/415 93 47 - 0473/41 82 89 - www.frassart.be

inscription à la séance d'info

www.psyris.be/évènements

Psyris
Organise des cycles

Apprivoiser le stress par la Pleine Conscience MBSR

Programme

d'entraînement en 8 semaines

8 soirées et 1 journée

Selon son concepteur américain, Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience consiste :

- à porter délibérément son attention,

- dans l'instant présent,

- sans jugement,

- aux choses telles qu'elles sont.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- Une qualité de présence et d'attention à l'expérience personnelle, basée sur l'acceptation, la bienveillance et le non jugement.
- Elle peut aider à vivre différemment les difficultés de vie par des méthodes de gestion de nos pensées et émotions et en développant une meilleure relation avec soi-même.
- De nombreuses études scientifiques démontrent tous les effets positifs de la pleine conscience dans la gestion du stress et des douleurs chroniques , la prévention des rechutes dépressives , la prévention des rechutes en assuétude et dans notre vie quotidienne.

Le cycle MBSR (mindfulness based stress reduction) est le nom donné par Jon Kabat-Zinn au programme qu'il développe à la clinique de réduction du stress Massachusetts, depuis 25 ans.

En quoi consiste le programme ?

L'entraînement à la pleine conscience s'exerce au moyen d'exercices de méditation formelle (scanner corporel, méditation assise et en mouvement) et méditation informelle (pendant les actes de la vie journalière).

Qui peut en bénéficier ?

Il est accessible à toute personne désireuse d'apprendre à prêter une attention soutenue à elle-même et qui s'engager à participer à la totalité des séances et à pratiquer les exercices quotidiens, à domicile.

Les personnes présentant des difficultés psychologiques ou psychiatriques spécifiques désireuses de suivre le programme sont invitées à rencontrer l'animatrice et à en parler avec leur thérapeute

La formatrice

Françoise Rassart, infirmière graduée hospitalière, psychiatrique et en soins palliatifs, tabacologue, est instructrice en gestion du stress par la pleine conscience (diplômée ULB).

Elle est formée en animation de groupes, prévention de la rechute (assuétudes), entretien motivationnel, relation d'aide PRH (personnalité et relations humaines), CNV(communication non violente)

Elle est initiée à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale).

Elle travaille dans un service d'assuétude depuis 21 ans.

Elle anime des cycles MBSR, MBRP (prévention de la rechute par la pleine conscience) et « apprivoiser le bégaiement par la pleine conscience ».

Elle pratique la méditation de pleine conscience quotidiennement et participe à une retraite de méditation une ou deux fois par an.

Aspects pratiques

-Nécessité de participer à la séance d'information et d'être inscrit(e) et d'avoir payé la PAF.

-Venir avec des vêtements confortables permettant le mouvement, un tapis de sol,

un banc ou un coussin de méditation (si vous en avez un).
-Matériel nécessaire pour la pratique des exercices à domicile : un tapis de sol, appareil pour télécharger les exercices audio.