SIREN : 942281767/ NDA :
9 rue Emile Combes
29200 BREST
Email : na.gomi@orange.fr

MBSR : Programme de réduction du stress basé sur la Méditation de Pleine Conscience

La formation a pour intention de préparer à pratiquer la Méditation et à l'intégrer dans la vie quotidienne des professionnels de santé

L'enseignement s'appuie sur un mode d'apprentissage expérientiel alterné avec des apports théoriques

- Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la Pleine Conscience favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chaque participant par rapport à cette pratique
- Développer de nouvelles ressources

La formation se déroule en présentiel : **3 rue des Camélias 29200 BREST**

Le dimanche de 17H à 19H30

Séance 1 : **11 janvier**
Séance 2 : **18 janvier**
Séance 3 : **25 janvier**
Séance 4 : **1er février**
Séance 5 : **8 février**
Séance 6 : **15 février**
Séance 7 : **1er mars**
Séance 8 : **8 mars**
+ **Journée de Méditation** de 10h à 16h30 : **le samedi 28 février**

Durée : 27h en présentiel
20 à 45 minutes de pratique par jour au domicile et exercices entre les séances

Pré requis : avoir participé à la réunion d'information en zoom : date à définir

Modalités d'accès :
Analyse du besoin en lien avec la prestation durant un entretien individuel
Dossier administratif complet

Modalités d'évaluation :
Réflexivité et narration

Modalités pédagogiques et Méthode mobilisée :
Organisée en groupe max 12 personnes
8 séances hebdomadaires de 2h30 en moyenne
1 journée d'approfondissement
8 livrets de pratique envoyés après chaque séance
Apport théorique
Audios de Méditation

Chaque séance hebdomadaire comprend :

- Des pratiques de méditation formelles : méditation assise, allongée, en mouvement.
  Méditation avec focalisation de l'attention sur la respiration puis les sensations du corps, puis attention ouverte sans objet fixe.
- Des pratiques informelles d'attention dans la vie quotidienne
- Des apports théoriques sur la gestion du stress, anxiété, le fonctionnement cognitif…
- Des échanges en groupe et des instructions personnalisées

TARIF : 500 euros