

Liens importants :

Présence et Relation : <http://www.presence-relation.fr>

ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) :
<http://www.association-mindfulness.org/>

Références bibliographiques :

- 1- Reconquérir le moment présent... et votre vie, J Kabat-Zinn, Préface du Dr Jean-Gérard Bloch, Les Arènes, 2014
- 2- Méditer pour ne plus déprimer, M Williams, J Teasdale, Z Segal, J Kabat-Zinn, préface de C André, Odile Jacob, 2009
- 3- Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre, Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob, 2012

Groupe animé par Thierry & Thérèse Buffel
formés selon les critères recommandés par l'ADM

1- Dr Thierry Buffel, médecin généraliste retraité.
Enseignant Qualifié MBSR et MBCT, membre de l'ADM, il pratique la méditation depuis 30 ans, principalement sous la forme du «Zazen» et de la «Pleine Conscience». Il est titulaire du Diplôme Universitaire «Médecine, Méditation et Neurosciences» de la Faculté de Médecine de Strasbourg.

2- Thérèse Buffel, son épouse, infirmière et puéricultrice de formation, conseillère conjugale et thérapeute de couple.
Enseignante MBCT, membre de l'ADM, elle pratique la méditation et le yoga, qu'elle a enseigné, depuis 30 ans. Elle partage en particulier les aspects corporels de la Pleine Conscience.

© Présence et Relation

MIEUX VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Découvrir en soi les ressources pour apprendre à traverser
la vie, ses hauts et ses bas, ses bonheurs et ses épreuves,
en pleine conscience

Méditation de pleine conscience

Programme MBSR en 8 séances

«la Pleine conscience - Mindfulness - est la qualité de conscience
qui émerge en portant attention, intentionnellement,
à l'instant présent
sans jugement et sans attente»



Renseignements et Informations : Présence & Relation

tél : 06 85 72 60 46 ou 09 72 34 44 20
ou bien email : contact@presence-relation.fr

site : www.presence-relation.fr

Prochain cycle : Mars-Mai 2019

La MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction), programme de Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience est une méthode d'entraînement à « prendre soin de soi ». Il s'agit d'un véritable cursus complet, intensif, qui permet d'apprendre à entraîner son corps et son esprit à accéder à des ressources intérieures de croissance, dans le contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible.

La pratique de la méditation de Pleine Conscience permet de se centrer sur le présent et d'établir des bases solides propices à une relation plus sereine avec soi et le monde quelles que soient les difficultés rencontrées. Cette attention « à ce qui est » développe un sentiment de présence et de confiance.

Peu à peu la Mindfulness (attention au moment présent) prend place dans notre vie comme une pratique régulière.

Un programme pour vous permettre d'intégrer cette pratique dans votre vie quotidienne, avec le support :

- d'un petit groupe de 8 à 12 personnes
- d'un livret de travail et de fichiers mp3
- d'une pratique centrée sur l'attention au souffle et aux sensations corporelles
- de partages de la pratique entre les participants dans un climat d'écoute attentive et bienveillante

Tarif de la session complète : 380 € TTC

Tarif réduit pour revenus modestes (nous en parler avant toute décision) : 300 € TTC

Acompte : 80 € à l'inscription, le solde est payable en 3 fois.

- **Lieu** : salle de sport - Clinique du Dauphiné - 252 route de St Nizier - 38180 SEYSSINS

- **Horaires** :

=> 1 séance par semaine, sans interruption, de 19h15 à 21h45 : le mercredi soir à la clinique du Dauphiné

=> ET 1 journée entière de pratique de la pleine conscience, de 10h à 17h - à MEYLAN

- **Dates** :

=> du mercredi 20 mars au mercredi 15 mai (pas de séance le 1er mai)

=> Journée de pratique : le dimanche 28 avril, à MEYLAN

- **MODALITÉS D'INSCRIPTION** :

1. L'inscription sera possible lors de la séance d'orientation et d'information : mercredi 13 mars à 19h15 : **à la Clinique du Dauphiné**
2. un entretien sera organisé avec le Dr Thierry Buffel (rendez-vous au 06 60 49 44 40)
3. s'engager pour la totalité du programme
4. mettre en place dans son emploi du temps 45 à 50 min d'entraînement quotidien sur des exercices remis à la fin de chaque séance.

Présence & Relation est enregistrée comme **organisme de formation professionnelle sous le numéro 84260258026** auprès de la Préfecture de Région Auvergne Rhône-Alpes.