Liens importants :

Présence & Relation : www.presence-relation.fr

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

Quelques références :

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

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

- Dr Thierry Buffel, médecin généraliste retraité.
Instructeur '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.

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

© **Présence et Relation**

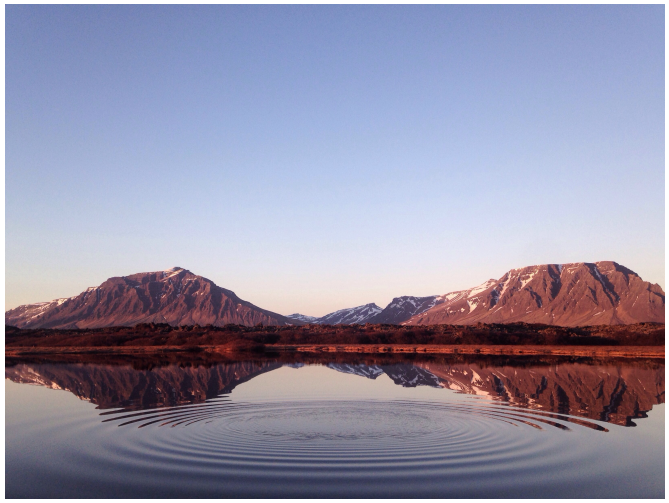
MIEUX VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Découvrir en soi les ressources pour traverser
la vie, ses bonheurs et ses épreuves, en Pleine Conscience

Méditation de pleine conscience

Programme MBCT en 8 séances

«la **Pleine Conscience** - Mindfulness - est la **qualité de conscience** qui émerge lorsque l'on porte attention, intentionnellement, à l'instant présent, sans jugement et sans attente»



Renseignements et Informations : **Présence & Relation**
par email : contact@presence-relation.fr
ou bien tél : 06 60 49 44 40 ou 09 72 34 44 20

site : www.presence-relation.fr

La MBCT (**M**indfulness **B**ased **C**ognitive **T**herapy : Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience), est une méthode thérapeutique nouvelle qui améliore la qualité de vie dans de nombreux troubles affectifs (prévention de la rechute dépressive, prévention du burn-out, anxiété chronique, troubles du sommeil, douleur chronique, détresse face à la maladie grave). Il s'agit d'un 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 10 à 18 personnes
- d'1 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 : 360 €
Acompte : 90 € à l'inscription, le solde est payable en 3 fois
Tarif réduit sur demande pour revenus modestes

Prochain programme : Avril-Juin 2021

- **Lieu** : programme proposé « en mixte » : présentiel (**VALENCE**) et visioconférence (sur **Zoom)**
  Groupe en présentiel : 45, r Mar Ney - 26000 Valence

- **Horaires** :

=> 1 séance par semaine, sans interruption, de 19h00 à 21h30 le mercredi soir
=> 1 journée entière de pratique de la pleine conscience, de 10h à 17h, « en mixte » visioconférence et MENGLON

- **Dates** :
  => du mercredi 14 avril au mercredi 9 juin

  => Journée entière : dimanche 30 mai

- **Informations et Inscription** :

1. pré-inscription possible à partir de la page : **www.presence-relation.fr/inscription-2/** ou téléphone : **06 60 49 44 40**
2. inscription définitive lors de la séance d'orientation et d'information : mercredi 31 mars à 19h00 « en mixte » avec le logiciel de visioconférence **Zoom**
3. un entretien sera organisé avec le Dr Thierry Buffel ou avec Thérèse Buffel (rendez-vous au 06 60 49 44 40)
4. s'engager pour la totalité du programme

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

© **Présence et Relation**