



Formation de Méditation de Pleine conscience « Mindfulness »



SESSION AUTOMNE-HIVER 2021-2022 – DU 19 NOVEMBRE AU 28 JANVIER 2022

Le stress, la dépression et l'anxiété

La Pleine conscience, ou « Mindfulness », s'adresse à toute personne souhaitant gérer son stress, aussi bien dans sa vie personnelle que professionnelle. C'est Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR (Mindfulness based stress reduction, ou Réduction du stress basée sur la Mindfulness), qui, dans les années 1970, a intégré cette discipline dans la pratique médicale.

Si la méditation a des applications thérapeutiques reconnues scientifiquement contre le stress, l'anxiété, la dépression et les rechutes dépressives, les addictions et l'hyperactivité, elle favorise également l'identification et la régulation des émotions, l'attention et la concentration.

Le terme « Mindfulness », traduit par « Pleine conscience », signifie littéralement diriger son attention délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur et avec bienveillance.

La pratique de la Pleine conscience consiste alors à ramener son attention sur l'instant présent et à accueillir tout ce qui se présente à l'esprit, sans intention de vouloir contrôler. Si le stress fait partie de la vie, nous ne pouvons pas toujours en contrôler les effets. Or il est possible de l'appivoiser et d'apprendre à réduire ses effets négatifs. Grâce à un entraînement régulier, nous parvenons à prendre du recul par rapport aux situations que nous rencontrons.

La pratique de la Pleine conscience permet ainsi de limiter les pensées négatives et les ruminations, d'apaiser le mental et de mieux nous adapter à chaque circonstance de notre vie.

Jon Kabat-Zinn définit la Pleine conscience de manière plus large comme une « Mindfulness attitude » : « *la pleine conscience a également la capacité d'influencer le monde plus vaste dans lequel nous sommes profondément enracinés, y compris notre famille, notre travail, la société dans son ensemble...* ».

Objectifs :

La formation comprend 8 séances espacées dans le temps qui visent à initier les stagiaires à la méditation de pleine conscience, ou « Mindfulness », dans une optique non religieuse, telle que l'a préconisée Jon Kabat-Zinn. Elle a pour objectif principal d'apprendre à observer et à ressentir ce qui se passe en soi, grâce à des exercices concrets, précis, à la portée de tous. Elle constitue un apprentissage intensif de la méditation et demande un investissement personnel d'environ 45 minutes à 1h quotidienne de pratique.

Effets et bénéfices :

- réduction du stress et de l'anxiété, avec une diminution notable des symptômes du stress sur les plans physique, mental et émotionnel,
- diminution des risques de rechute dépressive,
- réduction du déficit d'attention et amélioration de la concentration,
- capacité accrue à faire face aux situations auparavant vécues comme difficiles,
- augmentation de la confiance en soi,
- sentiment d'apaisement.

FABIENNE COSTA – LE FIL DU YOGA



Pré-requis : Une pratique de la méditation est souhaitable, mais non obligatoire. Un entretien préalable et un engagement à pratiquer les exercices prescrits sont les conditions nécessaires pour pouvoir participer à cette formation qui demande un travail personnel quotidien. Chaque stagiaire s'engage à participer à la formation complète de 8 séances de 2h30.

Planning Automne 2020 : le vendredi soir, de 19h15 à 21h45, du 24 septembre au 3 décembre 2021

- vendredi 19 novembre 2021
- vendredi 26 novembre 2021
- vendredi 3 décembre 2021
- vendredi 10 décembre 2021
- vendredi 17 décembre 2021
- vendredi 7 janvier 2022
- vendredi 21 janvier 2022
- vendredi 28 janvier 2022

Durée de chaque séance : 2h30, soit 20h pour le cycle complet.

Prix : 65 € par séance, soit 520 € le cycle complet (règlement à l'ordre de Fabienne Costa).

Remise : Pour les adhérents inscrits à mes cours de Yoga (ayant souscrit un forfait annuel) : 460 € le cycle complet.

+ Adhésion annuelle (assurances obligatoires) : 15€ par personne (à l'ordre de Association Val Yoga)

Modalités d'inscription : L'inscription est effective accompagnée du règlement. Possibilité de verser un acompte (30%) à l'inscription, avant le début de la formation. Possibilité d'échelonner le paiement en 3 règlements (le dernier règlement doit parvenir avant la fin de la formation).

Lieu : Studio de Yoga, à Pléneuf-Val-André – 5, Impasse Frédéric Le Normand.

Animatrice : Fabienne Costa, enseignante de yYga, formée à la Méditation de pleine conscience « Mindfulness » auprès du Dr Dominique Servant, responsable de l'unité Stress et Anxiété du C.H.R.U. de Lille, et de Christian Hoenner, psychologue clinicien et instructeur « Mindfulness » ; formée à la communication relationnelle auprès de Christine Leduc (praticienne de la méthode E.S.P.E.R.E.® créée par Jacques Salomé et Gestalt-thérapeute), à la CNV (Communication non Violente), à la Gestalt-thérapie du lien (cycle 1, Institut Champ G), et au coaching intuitif (Lunion Formation).



FORMATION DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE « MINDFULNESS » - AUTOMNE-HIVER 2021-2022

Je m'inscris pour la formation du 19 novembre au 28 janvier 2022 et je règle la totalité, soit 520€.

Je verse un acompte de 30%, soit 156 €, à l'ordre de Fabienne Costa : je réglerai le solde au plus tard le 24/9/2021.

Je choisis le règlement en 3 fois : le 3^e versement interviendra au plus tard le 3/12/2021.

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse complète :

Code postal :

Ville et Pays :

Courriel :

Téléphone mobile :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité.

Date et Signature précédée de la mention « lu et approuvé » apposée de façon manuscrite

