



FABIENNE COSTA – LE FIL DU YOGA

Cycle d'apprentissage de la « Mindfulness »

Yoga & Méditation de Pleine conscience



CYCLE AUTOMNE 2020 – DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DECEMBRE 2020

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 a intégré cette discipline dans la pratique médicale dans les années 1970.

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 diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire 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. Il est toutefois possible de l'apprivoiser 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 s'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... ».

Le cycle :

Le cycle de 8 séances vise à apprendre la méditation de pleine conscience, ou « Mindfulness », de façon non religieuse et scientifique 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 une heure quotidienne de pratique.

Effets et bénéfices :

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 ce cycle qui demande un travail personnel quotidien. Chaque stagiaire s'engage à participer à la formation complète de 8 séances de 2h30.



FABIENNE COSTA – LE FIL DU YOGA

Planning Automne 2020 : le samedi matin, de 10h à 12h30, du 26 septembre au 5 décembre 2020

- samedi 26 septembre
- samedi 3 octobre
- samedi 10 octobre
- samedi 17 octobre
- samedi 7 novembre
- samedi 14 novembre
- samedi 28 novembre
- samedi 5 décembre

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

Prix : 50 € / séance, soit 400 € le cycle complet.

Remise : Pour les adhérents inscrits à mes cours de yoga (forfait annuel) : 360 € le cycle complet.

Modalités d'inscription :

L'inscription est effective accompagnée du règlement. Possibilité de verser un acompte (30%) à l'inscription et d'échelonner le paiement.

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

Animatrice : Fabienne Costa, enseignante de yoga, 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), et à la Gestalt-thérapie du lien (cycle 1, Institut Champ G, Roubaix).



CYCLE D'APPRENTISSAGE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE « MINDFULNESS » - AUTOMNE 2020

Je m'inscris pour le cycle du 26 septembre au 5 décembre 2020 et je règle la totalité, soit 400€.

Je verse un acompte de 30%, soit 130 €, à l'ordre de Fabienne Costa : je réglerai le solde au plus tard le 26/9/2020.

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse complète :

Code postal :

Ville :

Pays :

Courriel :

Téléphone fixe :

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

