

Récapitulatif du programme :

- Entretien téléphonique préalable
- Réunion d'information
- Cycle de 8 semaines :
 - 8 séances hebdomadaires de 2 heures
 - Exercice à domicile : 45 minutes / jour
- 1 journée en pleine conscience
- Soutien à la pratique proposé après le cycle pour les personnes intéressées

Matériel :

- Vêtements souples et confortables
- Coussin ou banc de méditation, tapis de sol, plaid
- Lecteur mp3, clé USB (pour les enregistrements de méditations guidées)

Calendrier Janvier - Mars 2019 :

- Réunion d'information : mercredi 16 janvier (18h30-19h30)
- 8 séances collectives hebdomadaires : mercredi (18h30-20h30) : 30 janvier ; 06, 13, 20 février ; 06, 13, 20, 27 mars.
- 1 journée en pleine conscience : samedi 16 mars (10h-16h)

Lieu : 77 Le Grand Passage à Aix-les-Bains

Tarif : 350 euros (possibilité de régler en 3 échéances).

Inscription : renvoyer le bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site internet) rempli avec un chèque de 50 euros d'arrhes.

Cycle de méditation de pleine conscience de 8 semaines :

- Programme structuré et progressif en groupe, validé scientifiquement
- 8 séances collectives hebdomadaires de 2 heures
- Pratique méditative régulière (prévoir 45 minutes par jour)



Renseignements & inscriptions :

Aurélia CHIRON

06-52-73-67-68

contact@aureliachiron.fr

Site internet : www.aureliachiron.fr

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Programme MBCT : Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience

Programme de 8 semaines pour se libérer
de l'anxiété, de la déprime ou de la
dépression

Aurélia CHIRON

Instructrice Pleine Conscience

Psychologue clinicienne –
Psychothérapeute

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- La pleine conscience (mindfulness) est **une manière d'être** pleinement présent et attentif à soi, aux autres et au monde qui nous entoure, sans jugement, avec bienveillance et curiosité.

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (J. Kabat-Zinn, 2003)

- La **pratique** de pleine conscience, issue des pratiques de méditation (contemplative) bouddhiste, est une démarche participative, **laïque** et universelle.

Cycle de 8 semaines :

- Accueillir et traverser plus sereinement les événements de la vie, vivre pleinement le moment présent en apprenant à se dégager des modes de fonctionnement automatiques qui, bien souvent, engendrent, entretiennent, voire amplifient le mal-être, la souffrance, le stress.

- Par l'**observation** et l'**acceptation** de notre **expérience** (pensées, émotions, sensations corporelles, tendances à l'action) telle qu'elle se présente **ici et maintenant**, sans jugement, avec bienveillance et curiosité, cette approche nous apprend à être pleinement présent et attentif à soi, aux autres et au monde qui nous entoure.

- Programme fondé sur la **Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience** (programme MBCT)

A qui s'adresse ce programme?

- Ce programme s'adresse aux personnes qui souhaitent activement s'engager pour **améliorer** leur **bien-être**, leur **santé**, leur qualité de vie et la régulation de leurs **émotions** ; **réduire l'anxiété**, le stress, les ruminations, les troubles du sommeil, la détresse face à la maladie et à la douleur chroniques ; **prévenir la rechute dépressive** et le burn out.

- La pleine conscience nous propose une manière différente d'aborder les événements agréables et désagréables de la vie qui nous permet de mieux les vivre et de les traverser.

*« La pleine conscience est une façon particulière d'être en relation avec ce qui nous arrive, pas uniquement avec le stress et la souffrance, mais aussi avec les choses agréables de la vie »
(Edel Maex, 2011)*

- Ce programme basé sur la pleine conscience s'adresse aux personnes motivées pour participer à un groupe de 8 semaines et pour s'engager dans une pratique méditative régulière (en séance collective et à domicile).

Dispositif :

- Cycle de 8 semaines
- Séances hebdomadaires de 2 heures
- Groupe fermé (nombre de places limité)
- Contenu des séances : méditations guidées (pratiques assises, en position allongée, en mouvement), psycho-éducation, partages
- Exercices à domicile : prévoir 45 minutes par jour
- Supports remis à chaque participant : documents et méditations guidées

Conditions de participation :

- Effectuer un entretien téléphonique préalable avec l'institutrice
- Assister à la réunion d'information
- Régler les 8 séances
- S'engager à participer aux 8 séances hebdomadaires
- Être présent(e) à chaque séance
- S'engager dans une pratique méditative régulière
- Ne pas présenter de contre-indication majeure limitant ou empêchant l'engagement dans un groupe et dans la pratique méditative, voire risquant de mettre en difficulté le participant (symptomatologie aiguë, non stabilisée ; troubles psychotiques et dissociatifs ; difficultés attentionnelles majeures ; séquelles psychologiques de traumatismes ou abus).