



# Programme MBSR

## Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience

**Du 20 février au 10  
avril 2025**

Chaque jeudi de 19h30  
à 22h. 4 Square de  
Tanouarn - Rennes

Animé par Isabelle Uguen-  
Gaignon, enseignante MBSR  
certifiée & Gestalt-thérapeute.

☎ **07 85 77 76 89**  
**reductiondustressmbsrrennes**  
**.com**

Le stress est un phénomène d'adaptation naturel aux changements dans notre environnement. Lorsqu'il devient chronique, il peut être source de souffrance, et avoir des effets délétères sur notre santé physique, mentale, émotionnelle.

La réduction du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction) est **une approche développée à la fin des années 1970 par Jon Kabat Zinn, médecin américain**, pour accompagner les patients de l'hôpital où il exerçait dans le stress et/ou la douleur chroniques que leur maladie leur faisait vivre.

Le programme MBSR s'étend sur 8 semaines, avec une session de groupe de 2h30 par semaine, et une journée de pratique en silence entre les

sessions 6 et 7. Ce programme repose sur :

- ✓ Des exercices de méditation de pleine conscience, basés sur une pratique de **l'attention aux sensations corporelles, aux émotions, aux pensées** ; et à la manière dont elles se répendent.
- ✓ Une approche sur les mécanismes du stress, son impact sur la santé, les réactions en « pilote automatique » qu'il peut déclencher ; et la manière dont vous pouvez apprendre à répondre aux facteurs de stress au lieu d'y réagir.
- ✓ Un engagement à **pratiquer environ 45 minutes par jour entre chaque session**, pour expérimenter les effets des exercices proposés dans votre quotidien (supports audio fournis).

# Réunion de présentation MBSR

## Samedi 18 janvier à 10h

### 4 Square de Tanouarn - Rennes

#### Sur inscription (nombre de places limité)

☎ 07 85 77 76 89

(La participation à cette réunion est facultative, n'hésitez pas à me contacter directement pour toute information sur le programme)

✓ Des **échanges en groupe** pour partager et soutenir votre expérience.

Un **entretien préalable** est nécessaire pour évaluer les possibles contre-indications et aborder vos questions.

**Participation** : 400 €. Tarif réduit : 350 €. Supports audio et matériel fournis. Réglable en plusieurs mensualités.

## Aperçu du programme

### Semaine 1 (20/02) : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Quelques mouvements en conscience debout // Exercice du raisin et dialogue en conscience // Scan corporel // Indications sur les pratiques personnelles de la semaine.

### Semaine 2 (27/02) : Regarder en pilote automatique ou en pleine conscience. Scan corporel // Dialogue exploratoire sur le scan corporel // Comment voyons-nous le monde qui nous entoure ? // Méditation de la vue // Exercice des neuf points // Introduction à la méditation du souffle.

**Semaine 3 (6/03) : A l'aise dans notre corps.** Méditation du souffle // Dialogue exploratoire sur les pratiques de la semaine précédente (calendrier des événements agréables, activités du quotidien comme pratiques informelles) // Mouvements en conscience allongé et dialogue conscient (travailler avec ses limites).

**Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress (13/03) ?** Méditation assise avec conscience du souffle, du corps dans sa globalité, et des sensations // Echanges sur la pratique des mouvements en conscience, de la méditation assise, et du scan corporel // Quelques mouvements en conscience debout // Calendrier des expériences désagréables // Thématique du stress, exploration de groupe, aperçu théorique // Mouvements en conscience debout.

**Semaine 5 (20/03) : Réaction ou réponse consciente ?** Quelques mouvements en conscience debout // Méditation assise complète // Dialogue exploratoire sur la pratique // Le stress – réaction

ou réponse consciente ?

**Semaine 6 (27/03) : Communication consciente.** Mouvements en conscience // Méditation assise // Dialogue conscient sur la méditation assise // Exercices de communication consciente.

**Journée de pratique en silence** : samedi 29 mars.

**Semaine 7 (3/04) : Prendre soin de soi.** Mouvements en conscience debout, en lien avec le thème : « Prendre soin de soi » // Changer de place et dialogue exploratoire // Méditation assise, en mettant l'accent sur la conscience ouverte // Qu'est-ce que j'absorbe ? Exploration des habitudes du quotidien.

**Semaine 8 (10/04) : Regard vers l'arrière, regard vers l'avant.** Scan corporel, mouvements en conscience, méditation assise // Echange sur la pratique personnelle : méditer sans support audio // Bilan ; comment continuer à pratiquer ? Clôture.