

Programme MBSR

Réduction du stress
basée sur la Pleine Conscience

Réunion d'information

Samedi 18 janvier
de 10h à 12h
4 Square de Tanouarn
Rennes

Sur inscription

(nombre de places limité).

☎ 07 85 77 76 89

Contact : Isabelle Uguen-
Gaignon, enseignante MBSR
certifiée, Gestalt-thérapeute.

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 répondent.

✓ Une approche expérientielle et théorique des mécanismes du stress et de la manière dont vous pouvez apprendre à y répondre 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).

Cette réunion de présentation est proposée en amont du **prochain programme organisé du jeudi 20 février au jeudi 10 avril**. Si vous ne pouvez être présent ou présente à la réunion du 18 janvier, n'hésitez pas à me contacter directement pour toute information sur le programme.