

**ATELIER RESIDENTIEL MINDFULNESS/PLEINE CONSCIENCE DE 5 JOURS
DU 7 au 12 mai**



**En Ardèche
Les jardins intérieurs
Une autre façon de découvrir, de vivre et d'expérimenter l'approche MBSR (Mindfulness based stress réduction) ou d'en approfondir la pratique**

L'approche MBSR et ses bénéfices

Plusieurs milliers de personnes à travers le monde ont à ce jour bénéficié de la méthode, validée et reconnue scientifiquement pour gérer le stress et ses conséquences :

- Diminution notable des symptômes du stress sur les plans physique, mental et émotionnel
- Sentiment d'apaisement
- Capacité accrue à faire face aux situations auparavant vécues comme difficiles
- Développement de la confiance en soi et amélioration des relations interpersonnelles.
- Meilleure gestion des émotions comme l'anxiété, la colère ou la frustration
- Amélioration des troubles du sommeil, des douleurs physiques et diminution de la fatigue

L'approche et ses outils ont été développés par Jon Kabat-Zinn il y a près de 30 ans à la clinique de réduction du stress de l'université médicale du Massachusetts. Le terme « mindfulness », traduit par **pleine conscience**, est défini comme étant:

"Un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment".

L'atelier et ses contenus

L'atelier s'adresse à toute personne qui souhaite découvrir et expérimenter la pleine conscience dans un cadre propice au ressourcement ainsi qu'à celles et ceux désireux d'approfondir leur pratique.

Se poser, se ressourcer, prendre soin de soi, rompre avec le rythme habituel, prendre du temps pour soi et **appréhender d'une façon nouvelle les turbulences de la vie**, telles sont les intentions de cet atelier de 5 jours.

Issu directement du programme MBSR de huit semaines, il permet de découvrir, d'apprendre et d'expérimenter l'approche et les outils de la pleine conscience ; grâce à **des exercices simples accessibles à tous et faciles à intégrer au quotidien**.

Ses principaux contenus sont :

- Identification des modes de réaction au stress (émotions et pensées)
- Pratique de l'attention au corps et à la respiration,
- Balayage corporel: exploration en conscience des sensations corporelles,
- Mouvements et étirements doux en conscience,
- Méditation,
- Echanges, partage des ressentis et discussion en groupe.

Au delà de la gestion du stress, l'expérience concrète de la pleine conscience génère une **aptitude à être en relation de manière différente avec les événements de la vie**. Elle permet de mieux vivre les situations de turbulences et aussi de goûter pleinement aux moments agréables.

Les intervenant s

L'atelier est co animé par Charlotte Borch Jacobsen et Christian Gicquel., tous deux formés à l'enseignement de MBSR selon les critères du CFM de UMASS (Université médicale du Massachusetts)
Ils sont membres de l'ADM - Association pour le Développement de la Mindfulness

Informations pratiques

Atelier résidentiel Mindfulness / Pleine conscience

En Ardèche aux jardins intérieurs

7-12 mai 2012

TARIFS DE L'ATELIER

Particuliers :350€

Payable à l'inscription. Facilités de paiement sur demande

Entreprise : nous consulter ; le coût du stage peut être pris en charge dans le cadre du DIF

HEBERGEMENT

La pension complète commence le lundi 7 mai au soir, dîner compris jusqu'au samedi 12 mai, déjeuner inclus.

La réservation se fait directement auprès des jardins intérieurs ; un bulletin d'inscription pour l'hébergement vous sera transmis dès réception de votre inscription au stage

Prix des chambres par personne et par jour en pension complète avec pause après-midi incluse, draps et serviettes de toilette fournis, Alcool non compris, disponible au Bar

Quadruple: 260 €

Triple: 270 €

Double: 320 €

Single: 360 €

INSCRIPTION AU STAGE à envoyer à Christian Gicquel (christiangicquel@orange.fr)

Nom, Prénom.....

Adresse.....

.....

Tél.....

Email.....

À renvoyer à l'adresse ci-dessous avec le paiement de l'atelier et en précisant le mode d'hébergement souhaité. L'hébergement est payable le premier jour de l'atelier.

ANNULATION

- par l'organisateur : l'atelier est remboursé dans sa totalité

- par le participant :

.remboursement intégral si l'annulation a lieu au moins 25 jours avant le début de l'atelier,

.en deçà : Remboursement de 50% ou dans sa totalité si le stage est complet.

Adresse : Christian Gicquel 92, rue du chemin vert 75011 Paris