



Dates et Horaires

Atelier découverte au choix
30 sept. 2018 **de 10h à 12h**
19 oct. 2018 **de 18h30 à 20h30**
10 février 2019 **de 10h à 12h**
*Accessible pour tous, et nécessaire
avant l'inscription au programme
complet MBSR*

Cycle MBSR de 8 semaines

Du 04 sept. au 23 octobre 2018 :
8 séances hebdomadaires et un
dimanche complet le 07/10/18
de 9h30 à 16h30



Durée : 2h45/Séance
30h/Formation



Tarif : 30 € / Atelier découvert
420 € / Cycle MBSR
440€ / particularités
550€ / prise en charge prof.



Nombre de places : 14 pers.



Lieu et coordonnées :
108, Rue de la Basse Ile
44000 Rezé - Trentemoult



Infos & réservation :
www.shems-nantes.com
06 28 78 54 95

Méditation de Pleine Conscience MBSR

(Mindfulness Based Stress Réduction)

animés par **Marion FRENETTE**

Formatrice qualifiée MBSR (formée à l'Université
de médecine du Massachusetts)

DU à l'Université de médecine de la Sorbonne
"Relation de soin et gestion du stress avec les
outils de la pleine conscience

Infirmière diplômée d'état



Pour qui ?

Nous sommes souvent à mille lieux de l'ici et maintenant, en pilotage automatique, pris dans des ruminations sur le passé, des jugements sur le présent, des anticipations anxieuses de l'avenir.
Notre esprit est parfois aussi agité que des singes qui sautent de branche en branche. Essayer de les calmer ne fait qu'amplifier le stress, l'agitation, les pensées négatives dont nous sommes victimes au quotidien.
Certaines de nos habitudes de fonctionnement peuvent créer des souffrances : tensions (*physiques et/ou psychologiques*), irritabilité, troubles de l'humeur, angoisse ou anxiété, difficultés relationnelles, impulsivité, difficulté à se concentrer, troubles du sommeil, fatigue voire épuisement, ...

Comment remédier à ce déséquilibre ?

En nous reconnectant au moment présent, en accueillant notre expérience telle qu'elle est et avec bienveillance ; avec nos sensations, pensées et émotions, agréables ou désagréables. La méditation de Pleine Conscience ou Mindfulness peut nous aider à nous émanciper de nos pilotes automatiques en cultivant nos ressources internes vers plus de clarté, de capacité de choix et donc de liberté. Il s'agit d'une méditation laïque, basée sur l'entraînement de l'attention dont les bienfaits sont largement prouvés par la recherche scientifique.

Intentions

- Apprivoiser notre stress et nos émotions
- Prévenir les rechutes dépressives
- Améliorer l'estime et la confiance en soi
- Réduire nos symptômes liés au stress et à l'anxiété
- Mieux gérer les douleurs chroniques
- Améliorer nos performances au travail
- Améliorer nos relations professionnelles et personnelles
- Développer notre concentration et notre sens créatif
- Trouver un équilibre intérieur
- Apprendre à s'accepter tel que l'on est
- Favoriser notre équilibre, notre flexibilité et notre sérénité intérieure

Apprendre à se ressourcer