



La " *Mindfulness* " (Plaine Conscience)

" un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant" (Jon Kabat-Zinn, 2003).

"Elle consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou non, désirable ou non), et sans attente. (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe). C'est tout."

*" La Pratique est le Chemin;
le Chemin est la pratique."*

Sur ce Chemin, je vous accompagne...

Bertrand PORET



La Pleine Conscience

" L'expérience de l'instant présent "

INFORMATIONS PRATIQUES

Bertrand PORET

148, rue du Maréchal FOCH

59211 SANTES

Tél. 07 60 40 17 63

E-mail : bertrand-poret@orange.fr

Site : www.qigongetmindfulness.fr

Atelier de la Pleine Conscience

Dates du programme :

du samedi 30 mai au mercredi 03 juin 2020

(Arrivée le vendredi soir 29 mai 2020)

Lieu :

Abbaye de Saint-Jacut de la Mer

3, rue de l'Abbaye - B.P.1



22750 SAINT-JACUT DE LA MER

Tarif

350 € les 5 jours de formation

Nombre limité de participants

Prévoir une tenue ample, confortable, un tapis de sol, un petit coussin, un plaid ou une couverture, voire un zafu ou un banc de méditation et le matériel nécessaire pour prendre des notes...

MÉDITATION

ATELIER

de la

PLEINE CONSCIENCE



La Mindfulness-Based Stress Reduction

(Maîtriser le Stress par la Pleine Conscience)

L'art du Mieux-être et de la Guérison

par la Pleine Conscience

La " Mindfulness "



Ce système **développé par le Dr Jon Kabat-Zinn** à la Clinique de Réduction du Stress du Centre Médical de l'Université de Massachusetts, aux Etats-Unis, est **une réponse au stress de tous les jours**. Son programme a été établi il y a 30 ans. Dès lors, Jon Kabat-Zinn met au point sa méthode, la "Mindfulness", en s'inspirant du Zen, du Yoga et du Vipassana **pour lutter contre les états anxieux, les douleurs chroniques et les émotions destructives associées aux différentes maladies**.

Baptisé MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, "Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience"), le programme s'avère si efficace que **sa prescription s'étend au traitement de tous les états de mal-être**, du syndrome post-traumatique aux chocs postopératoires et bien plus...

Plusieurs dizaines de milliers de personnes atteintes de divers maux ont déjà participé au programme MBSR. Les différentes études scientifiques ont montré que la plupart des participants bénéficiaient d'une longue période de réduction de leurs symptômes physiques et psychologiques ainsi que de changements profonds de leurs attitudes face au stress, aux autres et à eux-mêmes.

Aujourd'hui, plus de 350 hôpitaux et cliniques, des universités et des entreprises à travers le monde enseignent et utilisent le programme MBSR comme un outil pratique et efficace pour combattre le stress et vivre plus sereinement.

CONTENU DU PROGRAMME

Cet atelier de la Pleine Conscience en immersion est enseigné sur une **période de 5 jours** (à raison de **2h30 à 3h** dans la **matinée** et de **2h30 à 3h l'après-midi**). Stimulante et enrichissante, cette session s'inspire du Programme de Réduction du Stress en 8 semaines dont le but est le soutien, la prévention et l'amélioration de la santé par la prise de conscience, la connaissance claire de notre expérience de l'instant présent. **Ce stage intensif de 5 jours en groupe, interactif et pratique, a pour projet l'apprentissage ou l'approfondissement d'une série d'exercices d'attention, de respiration, de mouvements corporels doux issus du Qi Gong et du Yoga, exécutés en pleine conscience et concentration.**

Il s'agit en fait d'un programme d'entraînement proposé à l'esprit et au corps pour faire face au stress de tous les jours. Il nous invite à nous ancrer dans l'instant présent au lieu de ruminer le passé ou de nous angoisser à propos du futur et à approfondir l'engagement que nous avons décidé de prendre pour notre santé et notre bien-être.

Chaque séance du matin et de l'après-midi verra alterner :

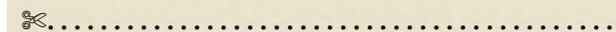
- des instructions guidées sur la méditation de « **Pleine Conscience** » qui peut se définir comme une régulation intentionnelle de l'attention, dans l'instant présent.
- des pratiques corporelles de Qi Gong ou de Yoga exécutées en « pleine conscience ».
- des discussions de groupe interactives basées sur l'expérience de chacun, afin de **répondre à toutes les questions soulevées par la pratique de la Pleine Conscience dans la vie de tous les jours**.



Cette formation sera assurée par :

Bertrand PORET :

- Ostéopathe *D.O.* et Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise affilié à la FNMTC.
- DU Hypnose Clinique (Université de Lille)
- DU de Médecine - Méditation - Neurosciences (Université de Strasbourg)
- Instructeur qualifié de MBSR membre actif de l'ADM
- Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE.
- Formé à la MBSR, il a suivi en France le programme de formation professionnelle (Practicum et le TDI) de l'Oasis Institute du CFM « Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society » de l'Université du Massachusetts (USA) qui est l'organisme habilité par le Dr Jon Kabat-Zinn pour former des instructeurs à l'enseignement du programme de MBSR. Il pratique quotidiennement le Qi Gong et la méditation depuis plus de 30 ans. Il continue d'approfondir régulièrement sa pratique en participant régulièrement à des formations et à des retraites.



BULLETTIN D'INSCRIPTION

A renvoyer avec un chèque de **350 €** qui ne sera pas encaissé avant la fin de l'atelier.

à l'ordre de : Bertrand PORET

148, rue du Maréchal FOCH - 59211 SANTES

(possibilité de régler en plusieurs fois en me contactant)

Nom et Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél :

E-mail :

S'inscrit à l'atelier de la Pleine Conscience du **30/05/2020 au 03/06/2020** à St-Jacut de la Mer