MBSR TOULOUSE
Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness
Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

Programme MBSR (*) Online de Réduction du Stress par la Pleine Conscience

Animé en ligne au travers de Zoom

8 semaines à partir du Mercredi 5 janvier 2022

Modalités pratiques

Programme de 8 semaines à raison d'une séance de 3h par semaine.
Mercredis 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 et 23 février 2022
de 18h30 à 21h30
Une journée entière pour mieux approfondir : Dimanche 13 février, de 9h30 à 16h
Un groupe de 8 à 16 participants - Entretien individuel préliminaire à toute inscription
Animé par Olivier Lelouch (www.mbsr-toulouse.com)
Prix : 400 €
Le prix ne doit pas être un empêchement pour accéder à cet enseignement. Merci de nous contacter si besoin.

Le programme MBSR Online

J'ai fait le choix d'offrir des programmes MBSR Online en utilisant la technologie Zoom, et ai été formés pour cela par le Mindfulness Center de la Brown University. Cette technologie est facile d'utilisation et permet de se voir, de se parler, d'être reliés et de méditer ensemble tout en restant chez soi. Les programmes en ligne suivent la même pédagogie, proposent les mêmes exercices et pratiques, les mêmes partages en sous-groupes et en groupe complet que les programmes en présentiel. Notre expérience et des études déjà réalisées montrent que les programmes Online en interactif sont aussi efficaces que les programmes en présentiel (https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815300623).

Suivre le programme MBSR en ligne permet d'intégrer l'expérience de la pratique directement dans votre lieu de vie, d'être moins dépendant des transports et de gagner du temps, d'avoir accès à cette formation même si vous habitez loin ou, pour une raison ou une autre, ne pouvez sortir de votre domicile.

(*) : MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

MBSR TOULOUSE
Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness

Vous aurez besoin d'avoir accès à un ordinateur ou une tablette connectés à l'internet et équipés d'un micro, de haut-parleurs et d'une caméra. L'entretien préliminaire à l'inscription sera proposé par Zoom et une mini-formation sera donnée, si nécessaire, pour apprendre les principales fonctionnalités.

Le programme MBSR

Le programme MBSR est un protocole structuré développé en 1979 par Jon Kabat-Zinn à l'hôpital universitaire du Massachusetts. C'est le protocole le plus validé scientifiquement pour la prise en charge non médicamenteuse du stress.
Un entraînement intensif et évolutif à l'approche de méditation de pleine conscience.

La méditation de pleine conscience est une approche laïque pour apprendre à vivre intentionnellement et pleinement la richesse de l'expérience du moment présent : instant après instant, sans jugement, avec curiosité et bienveillance.
Cet entraînement régulier nous aide à plus de bien-être dans le quotidien de nos vie, à développer une présence attentive et détendue, à mieux répondre aux différentes sources de stress plutôt que d'y réagir de façon automatique.

La Haute Autorité de la Santé recommande la méditation de pleine conscience comme outil prioritaire de prévention et de prise en charge du burn-out.

Les bienfaits observés

Suivre le protocole MBSR est, pour chacun, une aventure personnelle. Au fil des années, de nombreux bienfaits peuvent cependant être observés chez les participants au programme MBSR :

Au plan de la santé :
- Réduction du stress et de l'anxiété et de toutes leurs manifestations.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Diminution des douleurs chroniques et facilitation du processus de guérison

Au plan du développement personnel :
- Développement de l'intelligence émotionnelle: mieux faire face aux situations compliquées.
- Amélioration de la concentration, de la stabilité de l'attention, des capacités de mémorisation.
- Aide à un prise de décision plus apaisée grâce à une plus grande lucidité sur les situations.

Au plan des relations :
- Développement de la bienveillance envers soi-même et les autres.
- Instauration de relations plus apaisées avec son entourage familial, personnel et professionnel.
- Affirmation de sa singularité, authenticité, confiance en soi.

MBSR TOULOUSE
Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness

L'enseignant, Olivier Lelouch

- Thérapeute psycho-corporel
- Formé depuis 1987 à différentes approches psychologiques et corporelles.
- Pratique personnelle de la méditation et de mouvements de pleine conscience depuis 1990.
- Anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles depuis 2009.
- Enseignant certifié du programme MBSR, formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches, première école en Europe à former des instructeurs MBSR).
- Enseignant certifié du programme MSC (Mindful Self Compassion, Auto-compassion en pleine conscience), formé par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) et du programme MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) formé par l'IMA.
- Formé par le Mindfulness Center at Brown University pour l'enseignement du programme MBSR Online.

Pour plus de détails

Plus de détails en suivant le lien : www.mbsr-toulouse.com