

LES COURS

Cochez la ou les cases de votre choix

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction * **485** €
le cycle de 8 semaines avec supports de cours papier et audio
DATES

Initiation à la méditation **100** €
le cycle de 5 semaines de 2h avec support de cours audio
DATES

Approfondissement
 la séance 2h **35** €
 carte de 4 séances de 2h **90** €

Méditation de Self-Compassion
 la séance 2h **35** €
 carte de 4 séances de 2h **90** €

Assise méditative **100** €
 la séance 1h **100** €
 carte de 10 séances €

Séance individuelle de méditation de pleine conscience **
la séance de 2h **100** €

Autre €

TOTAL €

Adhésion €

* Nous consulter en cas de difficultés financières
Règlement mensuel en 3 fois possible

** Pour séances à domicile, nous consulter



MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

La **Pleine Conscience** est une qualité innée de l'esprit. Elle se cultive intentionnellement par des pratiques de méditation en portant une attention particulière à l'instant présent. Elle permet de voir de plus en plus clairement les causes de la souffrance, de reconnaître la réactivité, l'attachement, les désirs qui poussent à se conduire de façon irréfléchie.

Cette approche permet de s'extraitre progressivement des conflits, des déchirements et des tiraillements de tout ordre, permettant de gagner peu à peu en liberté, en sagesse et en paix.

Pendant les ateliers de Pleine Conscience, un temps significatif est dédié au partage des expériences des participants. Chacun est ainsi invité à cheminer vers des pistes à explorer en fonction de ses propres réalités et compréhensions du moment.

Le protocole MBSR comprend des pratiques méditatives formelles et informelles permettant de prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique, des communications interpersonnelles, des ruminations mentales, des émotions, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne.



 **Silvia Bertocchi - Instructrice qualifiée MBSR**

Membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)

Silvia Bertocchi a découvert depuis plusieurs années la Pleine Conscience. Les impacts extrêmement positifs de cette pratique l'ont conduite non seulement à intégrer au quotidien la Pleine Conscience dans sa vie, mais aussi à mettre cette pratique au service de ses contemporains souffrant de stress et de mal-être profonds.

Cadre financier depuis plus de 30 ans dans plusieurs sociétés privées en France et à l'étranger, elle connaît parfaitement les difficultés vécues au quotidien au sein des entreprises. Mère de deux jeunes hommes, ancienne présidente d'association de parents d'élèves, elle a été confrontée aux multiples défis rencontrés par les parents.

Pour enseigner le MBSR, elle a suivi le parcours d'instructeur du Center for Mindfulness CFM de l'université du Massachusetts créé par Jon Kabat-Zinn. Elle appartient au réseau *Méditation et Ethique*.



MÉDITATION ET PRÉSENCE

ATELIERS DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

CYCLE MBSR

INITIATION A LA MEDITATION
APPROFONDISSEMENT DE LA PLEINE CONSCIENCE
MEDITATION DE SELF-COMPASSION
ASSISE MEDITATIVE

www.meditationetpresence.com

MÉDITATION ET PRESENCE

CHEZ BIENESSANCE AU CHESNAY

51 rue de Versailles

MÉDITATION de PLEINE CONSCIENCE

ASSISE MEDITATIVE :

Hebdomadaire le mardi 19H – 20H

INITIATION A LA MEDITATION cycle de 5 semaines :

Prochain cycle : les mardis 09/01/2018 – 16/01 –
30/01 – 06/02 et 13/02 de 20h15 à 22h15 Tarif :
100 euro (avec enregistrement audio)

CYCLE PROTOCOLE MBSR REDUCTION DU STRESS cycle de 8 semaines :

MERCREDI 20H15 – 22H45

Dates prochain cycle : 31/01 - 07/02 - 14/02 - 07/03 -
14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 + dimanche 25/03

Tarif particuliers : 485 euro (avec brochure papier +
enregistrements audio) - Entreprises ou indépendants :
nous consulter

APPROFONDISSEMENT POST-MBSR :

Mensuel – séances de 2 heures de 20h30 à 22h30
Mercredi 10/01/2018 - dates suivantes sur le site
Tarif : 90 euro les 4 séances ou 35 euro la séance

Silvia Bertocchi – Instructrice qualifiée MBSR
www.meditationetconscience.com
Tél. 06.89.16.00.87

MBSR MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Programme de "Réduction du stress basé sur la Pleine Conscience" développé par Jon Kabat-Zinn et visant à "diriger son attention délibérément, au moment voulu et sans jugement de valeur".

Ateliers de 8 séances hebdomadaires de 2h30 et d'une journée silencieuse de 7h soit 27h au total, précédés d'une séance d'information obligatoire.

Les participants s'engagent à pratiquer régulièrement entre les sessions à l'aide de supports de cours papier et audio mis à disposition.

INITIATION A LA MEDITATION

Ateliers de 5 séances hebdomadaires de 2h soit 10h au total avec support audio pour pratiquer entre les séances.

Exercices pratiques pour découvrir et expérimenter la méditation.

MEDITATION DE SELF-COMPASSION

Séances ponctuelles de 2h pour apprendre à développer compassion et bienveillance pour soi-même.

Ouvert à tous.

ASSISE MEDITATIVE

Séances de pratique régulière de méditation d'1h.

Ouvert à tous.

APPROFONDISSEMENT DE LA PLEINE CONSCIENCE

Séances mensuelles de 2h pour soutenir une pratique régulière et intensifier sa présence à l'instant présent.

Pour méditants confirmés ou ayant suivi le MBSR.

MEDITATION EN ENTREPRISE

Programmes personnalisés sur demande. Nous consulter.

Ouvert à tous, y compris dirigeants.

BULLETIN D'INSCRIPTION 2017-18

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance.....

Adresse.....

.....

Tél. portable.....

Email (écrire en capitales)

.....

Profession.....

1 chèque de€

3 chèques de€

la somme de€

Questionnaire MBSR remis le

Assurance responsabilité civile Oui Non

J'ai pris note d'apporter un paréo ou une serviette

Date et signature