

MBSR - MÉDITATION

Programme de réduction du stress basé sur la méditation de pleine conscience.

Formation à la méditation de pleine conscience.

8 mai au 2 juillet

La méditation de pleine conscience ou "Mindfulness"

est un **entraînement de l'esprit**, qui nous invite à porter volontairement son attention vers le moment présent, sans jugement. C'est une possibilité d'être présent à ce que nous vivons dans l'instant, à ce que nous ressentons émotionnellement et physiquement.

Depuis 40 ans, elle se démocratise au monde occidental. Ainsi c'est un art qui a été sublimé par la technique puisque l'ascension du progrès notamment avec l'électro-encéphalogramme (EEG) et l'IRM fonctionnelle, ont permis de démontrer qu'il se passait quelque chose dans le cerveau lorsque nous méditons. Par exemple, les travaux de Wendy Hasenkamp, neuroscientifique à l'université d'Atlanta ont montré qu'il existe 4 phases lors d'une méditation: la phase de focalisation de l'attention sur un objet, l'apparition du vagabondage de l'esprit, la prise de conscience du vagabondage, puis la phase de réorientation de l'attention ou de re focalisation attentionnelle.

Le programme MBSR :

Il a pour intention d'apprendre à pratiquer la méditation et à l'intégrer dans notre vie quotidienne.

Comme un art, il s'appuie sur une expérience intensive proposant de

- Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la pleine conscience favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chaque participant par rapport à cette pratique
- Plus globalement, développer de nouvelles ressources

Modalités pratiques

Organisé en **groupe (max 20)**

- **8 séances hebdomadaires de 2h30**
- **1 journée d'approfondissement**
- **8 livrets de pratiques à domicile**

Chaque séance hebdomadaire comprend :

- Des pratiques formelles : méditation allongée, assise, en mouvement, etc.
- Des pratiques informelles d'attention, puisées dans les situations de vie quotidienne
- Des apports théoriques sur le stress, les émotions, le fonctionnement cognitif...
- Des échanges en groupe et des instructions personnalisées

Pour soutenir la pratique à domicile (45 minutes par jour), des supports audio, documents écrits et exercices sont fournis à chaque séance.

Le programme se déroulera en ligne, sur zoom, de 19h à 21h30 les :

- Séance 1: Lundi 8 Mai exceptionnellement
- Séance 2: Dimanche 14 Mai
- Séance 3: Dimanche 21 Mai
- Séance 4: Dimanche 28 Mai
- Séance 5: Dimanche 4 Juin
- Séance 6: lundi 19 Juin exceptionnellement
- Séance 7: Dimanche 25 Juin
- Séance 8 : Dimanche 2 juillet

+ De 10h30 à 17h le Samedi 24 Juin

Tarifs: 480 euros.

Réunion d'information

La séance d'information est un pré requis, avec un entretien individuel au décours possible : 17 AVRIL à 19h30 sur ZOOM.

Pour qui : adultes, professionnels de santé ou non, débutant ou déjà avec une pratique de yoga ou de méditation sans contre indication médicale à la pratique de la méditation.



CLOÉ BRAMI. MD, PHD

MÉDECIN, CHERCHEUSE,
ARTISTE TRANS-DISCIPLINNAIRE

Cloé Brami est médecin oncologue spécialisée en médecine intégrative et vient de terminer un doctorat de psychologie et science de la pensée au Laboratoire LaPEA sur l'impact de la méditation sur l'empathie des étudiants en médecine. Enseignante des programmes de méditation MBSR et responsable de l'enseignement « pleine conscience et médecine pour les étudiants en médecine de l'université de Paris Cité depuis 2019, elle intervient dans plusieurs enseignements publics et privés.

Elle est chercheuse et membre actif du groupement d'intérêt scientifique Théories et pratiques du Care. Projet Lauréat de l'Idex Covid, elle co réalisera le MOOC médecine et méditation : éloge du care ? sortie en 2022.

La méditation de pleine conscience comme un art de la relation, qu'elle enseigne dans différents contextes, est son objet de soin, d'enseignement, et de recherche à la première et troisième personne.

Elle aime se définir aujourd'hui comme artiste trans disciplinaire au contact du vivant.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS: THEMINDFULAPOTEK@GMAIL.COM