Médecine

AGENDA programme MBSR Automne 2023 avec Mû Médecine

Les programmes MBSR pour Mu Médecine de Septembre à Décembre 2023

10 Septembre au 5 Novembre 2023 animé par Cloé Brami
En soirée le dimanche de 19h à 21h30

- Séance 1: Dimanche 10 Septembre
- Séance 2 :Dimanche 17 Septembre
- Séance 3: Dimanche 24 Septembre
- Séance 4: Dimanche 1 Octobre
- Séance 5: Dimanche 8 Octobre
- Séance 6 : Lundi 16 Octobre - exceptionnellement
- Séance 7 : Dimanche 29 Octobre
- Séance 8 : Dimanche 5 Novembre

+ Journée le Dimanche 22 Octobre de 10h30 à 17h en ligne

Séance d'information le 29 août 2023 à 20h à 21h30
S'inscrire au programme

Cloé Brami est la fondatrice de Mu médecine. Elle est médecin cancérologue et docteure en psychologie. Elle se définit comme une artiste transdisciplinaire où le soin devient l'espace d'exploration. Elle tente de faire vivre la méditation de pleine conscience comme un art de la relation, dans des moments de clinique, d'enseignement, et de recherche à la première et troisième personne. Entre 2019 et 2022, elle a coordonné le Health&Care Lab au Learning Planet Institute menant des projets pédagogiques autour des pratiques incarnées dans l'enseignement de la médecine. Projet Lauréat de l'Idex Covid, elle co réalisera le documentaire médecine et méditation : éloge du care ? sortie en 2022. Elle est aujourd'hui membre du groupe de recherche Théories et pratiques du Care.

Mû Médecine Intégrative
28 rue de Mareilles
30120 le Vigan
SIREN 951 324 722
IBAN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020
Copyright

Médecine

22 Septembre au 20 Novembre 2023 animé par Mathilde Farcy-Mossard
En matinée le lundi de de 9h30 à 12h00

- Séance 1 : Lundi 22 Septembre
- Séance 2 : Lundi 02 Octobre
- Séance 3 : Lundi 9 Octobre
- Séance 4 : Lundi 16 Octobre
- Séance 5 : Lundi 23 Octobre
- Séance 6 : Lundi 6 Novembre
- Séance 7 : Lundi 13 Novembre
- Séance 8: Lundi 20 Novembre

\+ journée le samedi 18 Novembre de 10h30 à 17h00 en ligne

Séance d'information le 6 septembre 2023 de 20h00 à 21h30
S'inscrire au programme

Mathilde Farcy-Mossard est formée à l'approche de la méditation de Pleine Conscience par le Mindfulness Center de Brown University (certifiée MBSR) et aux neurosciences (Diplôme universitaire de méditation, médecine & neurosciences de l'Université de Strasbourg). Coach professionnelle certifiée, elle intervient auprès des entreprises pour animer des équipes et accompagner des managers.

Elle accompagne aussi les personnes à titre individuel dans leur parcours de vie pro et perso. Méditante depuis 10 ans, elle a à cœur de partager et faire pousser cette graine de la Pleine Conscience en chacun d'entre nous.

Si vous connaissez Petit Bambou, vous reconnaîtrez sa voix : elle contribue depuis le départ aux contenus de cette application de méditation dont elle est la voix.
Instagram : @mathilde_meditation
Facebook Méditer avec Mathilde
LinkedIn Mathilde Farcy-Mossard

Copyright

Médecine

20 Octobre au 8 Décembre 2023 animé par Alice Duflot
En matinée le vendredi matin 9h30 à 12H00

- Séance 1 : vendredi 20 octobre
- Séance 2 : vendredi 27 octobre
- Séance 3 : vendredi 3 novembre
- Séance 4 : vendredi 10 novembre
- Séance 5 : vendredi 17 novembre
- Séance 6 : vendredi 24 novembre
- Séance 7 : vendredi 1er décembre
- Séance 8 : vendredi 8 décembre

+ Journée le 27 Novembre de 9h à 16h

Séance d'information le Jeudi 28 septembre de 20h à 21H30
S'inscrire au programme

Alice Duflot est ancienne cadre RH au sein du groupe AIR FRANCE, elle a pu concevoir une offre de formation dédiée aux collaborateurs (incluant le programme MBSR), axée sur la préservation des ressources internes et de la santé. Passionnée par les travaux de recherche dans le domaine de la pleine conscience, elle est à l'origine en 2019 de la première étude scientifique en entreprise réalisée par le laboratoire IREGE, évaluant les effets du programme MBSR en entreprise. Cette **étude** a permis de démontrer les effets du programme MBSR sur la santé des salariés (dont la diminution des symptômes de burn out) et les comportements professionnels.
Aujourd'hui, elle se dédie à la transmission de la pleine conscience au sein des entreprises, des Mutuelles et établissements de santé ainsi que pour les particuliers
https://www.aliceduflot.com

Copyright