PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende

BULLETIN D'INSCRIPTION

RUEIL-MALMAISON (92500) – Studio REY 7/9 rue George Sand
8 samedis 14h30-17h00 du 21 janvier au 11 mars 2017
+ 1 journée de pratique intensive le dimanche 26 février (10h00-17h00)

I - Participant

Prénom : ……

Nom : ……

Adresse : ……

Code postal : ……

Ville : ……

Téléphone : ……

Email : ……

II - Inscription par voie postale ou voie électronique : *à cocher*

Tarif réduit sous conditions. Aucun remboursement en cours de programme.

□ **Inscription par voie postale : 2 premières pages remplies avec le règlement complet à retourner** (chèques libellés à l'ordre de ***ZENWORLD***), à transmettre à l'adresse suivante :

Thomas Doucende, 13 rue André Messager, 92500 Rueil-Malmaison

□ Règlement de la totalité : 490€ *ou* □ Règlement échelonné (2 chèques : 290€ + 200€)

Ou

□ **Inscription par voie électronique : 2 premières pages remplies et scannées retournées par e-mail et règlement de la totalité (490€) par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous**

COORDONNEES BANCAIRES				
IBAN			**BIC**	
FR76 1009 6180 5500 0938 2100 120			CMCIFRPP	
Domiciliation				
CIC Arles Forum - 6 place du Forum - 13200 Arles - 08 20 30 06 40				
Banque	**Guichet**	**N° de compte**	**Clé**	**Devise**
10096	18055	00093821001	20	Euros

Date et signature participant

……

Signature Thomas John Doucende

……

Informations et inscriptions : Thomas John Doucende
Email : instructeur.mbsr@yahoo.fr – Mobile : 06 21 46 12 60 – Site internet : www.instructeur-mbsr.fr

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende

INFORMATIONS PERSONNELLES

L'information donnée reste strictement confidentielle et au seul usage de l'intervenant. Elle permet de valider l'inscription et d'éviter les contre-indications au programme.

Age, profession (optionnel) :

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

Avez-vous pris connaissance des contre-indications (cf. dernière page) ?

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychiatrique ? Quelle est votre situation à l'heure actuelle (suivi, traitement) ?

Nom et téléphone du thérapeute qui vous suit (si traitement en cours) ?

Problèmes physiques rendant difficiles les mouvements doux, la marche et l'assise en tailleur :

Comment avez-vous eu connaissance du programme et de l'intervenant ?

Informations et inscriptions : Thomas John Doucende
Email : instructeur.mbsr@yahoo.fr – Mobile : 06 21 46 12 60 – Site internet : www.instructeur-mbsr.fr

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MBSR

La plupart des informations communiquées sur ce support sont extraites du site : www.instructeur-mbsr.fr

> *"La mindfulness (pleine conscience) est l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention de manière délibérée et sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment."*
>
> Jon Kabat-Zinn

Comment se déroule le programme MBSR ?

Il s'agit d'un programme collectif, qui consiste en une série d'exercices de respiration, de mouvements corporels, de communication et d'attention dont les supports sont les perceptions, les émotions et les pensées. Le programme privilégie le mode "être" plutôt que le mode "faire". Il s'appuie sur une pratique quotidienne ainsi qu'un approfondissement de la connaissance de soi par l'expérience.

Structure du programme MBSR :

- 8 séances hebdomadaires de 2h30
- Une journée de pratique intensive
- Des exercices de 45 minutes par jour à domicile

Composition des séances :

- Exercices de pratique formelle de pleine conscience
  - Scan corporel
  - Mouvements en pleine conscience (inspirés du yoga)
  - Méditation assise
  - Méditation marchée
- Exercices de pratique informelle de pleine conscience
  - Communication interpersonnelle
  - Evénements agréables et désagréables
  - Evénements quotidien
- Enseignements sur le stress, le mécanisme de la réactivité, et l'impact de la pleine conscience sur l'esprit et le corps
- Temps de partage en groupe sur la pratique
- Instructions et supports pour la pratique à domicile

Tarif tout compris

Tarif : 490 € pour un programme de 8 séances de 2h30 + une journée de pratique (environ 26 heures), le Manuel de mindfulness (fichier pdf au fil des séances) + fichiers audio guidés (format MP3). Paiement échelonné possible : 2 chèques (le second encaissé un mois plus tard). Facture numérique. Payable par chèques, virement ou espèces. Le règlement est dû en intégralité pour confirmer l'inscription. Pas de remboursement en cas d'annulation, mais possibilité de suivre un autre programme en remplacement sur l'année qui vient. Conditions de règlement adaptables au cas par cas si situations particulières : possibilité de tarif réduit notamment pour les demandeurs d'emploi et les étudiants (350€), avec règlement en plusieurs mensualités.

PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MBSR

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participants au programme MBSR sont *généralement* orientées autour *d'une ou plusieurs* des thématiques suivantes :

- Stabilité émotionnelle : meilleure gestion d'émotions dites "négatives", réduction de l'impulsivité
- Réduction du stress (anxiété, ruminations, stress lié à la vie privée ou professionnelle)
- Amélioration des fonctions cognitives : clarté mentale, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- Faciliter les prises de décisions
- Développer sa capacité d'écoute et de bienveillance
- Motivation et impression de sens
- Meilleure gestion des douleurs chroniques
- Meilleure gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Prévention des rechutes dépressives
- Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche

Contre-indications

Dépression en phase aigüe sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n’a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.