

# PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

Animé par Thomas John Doucende, Instructeur MBSR Certifié

## BULLETIN D'INSCRIPTION

AIX-EN-PROVENCE – 36, avenue des écoles militaires – Les Hameaux de la Torse  
8 jeudis 14h00-16h30 (13h45-16h45 pour les séances 1 et 8) du 5 mai 2022 au 30 juin 2022  
+ 1 journée de pratique le samedi 18 Juin (10h00-17h30)

### I - Participant

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

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

Tarif réduit sous conditions (voir pages suivantes). *Aucun remboursement en cours de programme.*

Participer à une session d'information (ou en cas d'impossibilité, à un entretien téléphonique d'information) est obligatoire avant de pouvoir participer au 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, 9 rue Rabutin Chantal, Bâtiment 5, 13009 Marseille*

Règlement de la totalité : 500€                      *ou*                       Règlement échelonné (2 chèques)

### Ou

**Inscription par voie électronique : 2 premières pages remplies et scannées retournées par e-mail et règlement de la totalité (500€) par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous**

| COORDONNEES BANCAIRES  |                    |                     |            |               |
|--|--------------------|---------------------|------------|---------------|
| <b>IBAN</b>  |                    | <b>BIC</b>          |            |               |
| FR76 1009 6183   | 7600 0938 2100 155 | CMCIFRPP            |            |               |
| <b>Domiciliation</b>   |                    |                     |            |               |
| CIC Arles Victor Hugo – 22 Avenue Victor Hugo – 13200 Arles – 04 90 99 43 84 |                    |                     |            |               |
| <b>Banque</b>  | <b>Guichet</b>     | <b>N° de compte</b> | <b>Clé</b> | <b>Devise</b> |
| 10096  | 18376              | 00093821001         | 55         | Euros         |

Date et signature participant

.....

Informations et inscriptions : Thomas John Doucende

Email : [instructeur.mbsr@yahoo.fr](mailto:instructeur.mbsr@yahoo.fr) – Mobile : 06 21 46 12 60 – Site internet : [www.instructeur-mbsr.fr](http://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](mailto:instructeur.mbsr@yahoo.fr) – Mobile : 06 21 46 12 60 – Site internet : [www.instructeur-mbsr.fr](http://www.instructeur-mbsr.fr)

# PROGRAMME MBSR EN 8 SÉANCES

## INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MBSR

### 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 (2 séances de 3h00 et 6 séances de 2h30)
- Une journée de pratique intensive (7h30 environ)
- 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
  - Événements agréables et désagréables
  - Événements quotidiens
- 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

### Le programme MBSR ne se suffit pas à lui-même pour enseigner la MBSR

Le programme MBSR ne constitue que la première étape dans la formation qualifiante pour être habilité à instruire le programme MBSR. Pour prendre connaissance des autres étapes, veuillez contacter le Center For Mindfulness <http://umassmed.edu/cfm/oasis/> ou l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) <http://www.association-mindfulness.org/formation-mbsr.php>

### Tarif tout compris

Tarif : 500 € pour le programme, 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, les étudiants et les retraités (420€), 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

### 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.**