



La " *Mindfulness* " (pleine conscience)

*" un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant" (Jon Kabat-Zinn, 2003).*

"Elle consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou non, désirable ou non), et sans attente. (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe). C'est tout."

*" La Pratique est le Chemin;  
le Chemin est la pratique "*

*Sur ce Chemin, je vous accompagne...  
Bertrand PORET*



**La Pleine Conscience**

**" L' expérience de l'instant présent "**

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Bertrand PORET**

148, rue du Maréchal FOCH

59211 SANTES

Tél. +33 (0)7 60 40 17 63

E-mail : [bertrand-poret@orange.fr](mailto:bertrand-poret@orange.fr)

Site : [www.qigongetmindfulness.fr](http://www.qigongetmindfulness.fr)

**Dates du programme MBSR en 8 semaines**

**Information et présentation du programme**

avec atelier pratique de la Peine Conscience :

**Le mercredi 18 décembre 2019**

**de 19h30 à 21h30**

**Programme en 8 semaines :**

**Les mercredis de 19h30 à 22h**

(19h30 à 22h30 pour séances 1 et 8) :

**le mercredi 22 janvier 2020**

**les mercredis 05 - 12 - 19 - 26 février 2020**

**les mercredis 04 - 11 - 18 mars 2020**

**Journée de retraite en silence :**

**le dimanche 08 mars 2019 (9h30 à 17h)**

**Lieu**

Institution Sainte-Marie de Beaucamps Ligny

31 rue de L'Église - 59134 Beaucamps Ligny

**Tarif**

400 € les 8 séances et la journée de retraite.

(Règlement possible en plusieurs fois)

(avec enregistrements audio MP3 pour la pratique quotidienne et un fascicule d'exercices)

**Nombre limité de participants**

Prévoir un lecteur MP3, une tenue ample, confortable, un tapis de sol, un petit coussin, une couverture et le matériel nécessaire pour prendre des notes...

# LA MÉDITATION

de la

# PLEINE CONSCIENCE



**La Mindfulness-Based Stress Reduction**

**(Maîtriser le Stress par la Pleine Conscience)**

*L'art du Mieux-être et de la Guérison*

*par la Pleine Conscience*

## La " Mindfulness "



Ce système **développé par le Dr Jon Kabat-Zinn** à la Clinique de Réduction du Stress du Centre Médical de l'Université de Massachusetts, aux Etats-Unis, est **une réponse au stress de tous les jours**. Son programme a été établi il y a 30 ans. Dès lors, Jon Kabat-Zinn met au point sa méthode, la "*Mindfulness*", en s'inspirant du Zen, du Yoga et du Vipassana **pour lutter contre les états anxieux, les douleurs chroniques et les émotions destructives associées aux différentes maladies**.

Baptisée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, "réduction du stress basée sur la pleine conscience"), le programme s'avère si efficace que **sa prescription s'étend au traitement de tous les états de mal être**, du syndrome post-traumatique aux chocs postopératoires et bien plus...

Plusieurs dizaines de milliers de personnes atteintes de divers maux ont déjà participé au programme MBSR. Les différentes études scientifiques ont montré que la plupart des participants bénéficiaient d'une longue période de réduction de leurs symptômes physiques et psychologiques ainsi que des changements profonds de leurs attitudes face au stress, aux autres et à eux-mêmes.

Aujourd'hui, plus de 350 hôpitaux et cliniques, des universités et des entreprises à travers le monde enseignent et utilisent le programme MBSR comme un outil pratique et efficace pour combattre le stress et vivre plus sereinement.

## CONTENU DU PROGRAMME

Le programme se compose de **huit séances hebdomadaires de 2H30 à 3H et d'une journée complète de pleine conscience pendant un week-end**.

Cet atelier en groupe, interactif et pratique, a pour projet l'apprentissage d'une série d'exercices d'attention, de respiration, de mouvements corporels doux issus du Yoga et du Qi Gong, exécutés en pleine conscience et concentration.

La durée de ce projet étalé sur 2 mois permet de développer et de renforcer progressivement les pratiques apprises lors des différents cours. Il s'agit en fait d'un véritable programme d'entraînement proposé à l'esprit et au corps pour faire face au stress de tous les jours, s'ancrer dans l'instant présent au lieu de ruminer sur le passé ou de s'angoïsser sur le futur et pour approfondir l'engagement que nous avons décidé de prendre envers notre santé et notre bien-être.

Chaque séance alternera :

- des instructions guidées sur la méditation de « **pleine conscience** » qui peut se définir comme une régulation intentionnelle de l'attention, dans l'instant présent.
- des pratiques corporelles de Yoga exécutées en « pleine conscience ».
- des discussions de groupe interactives basées sur l'expérience de chacun, afin de **répondre à toutes les questions soulevées par la pratique de la pleine conscience dans la vie de tous les jours** :

- **comment répondre au lieu de réagir**

- **comment vivre dans le moment présent**, y compris dans les périodes de stress

- **comment faire face à des émotions pénibles** telles que la colère, la déception, la rumination mentale, la tristesse ou la peur

- **comment faire face à la douleur et à la maladie**

- **comment parvenir à une pleine acceptation de soi et des autres**.

**Pour profiter au maximum de ce programme**, les

participants sont invités à **pratiquer 30 à 45 mn par jour** en s'aidant d'enregistrements audio de méditations guidées et de pratiques corporelles.

Cette formation sera assurée par : **Bertrand PORET** :

- Ostéopathe D.O. diplômé de l'École Européenne d'Ostéopathie de Maidstone (Kent-GB.)

- DU Hypnose Clinique

- DU Médecine Méditation et Neurosciences

- Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise affilié à la FNMTC.

- Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE. Ancien élève des Maîtres :

**ZHU JI FEI, LI XIAO MING, ZHOU JICHAO, LI JUN FENG**, de l'institut de QI GONG de PEKIN, de Maître **JUAN LI**, lui-même disciple de Maître **MANTAK CHIA** et du **Dr SHEN HONGXUN** fondateur de L'Institut BUQI à Gand (Belgique).

Formé à la méditation taoïste, Zen et à la MBSR, il a suivi en France le programme de formation professionnelle de base (Practicum et TDI) de l'Oasis Institute du CFM « Center for Mindfulness in Medecine, Health Care, and Society » de l'Université du Massachusetts (USA) qui est l'organisme habilité par le Dr Jon Kabat-Zinn pour former des instructeurs à l'enseignement du programme de MBSR. Il pratique quotidiennement le Qi Gong et la méditation depuis plus de 35 ans. Membre actif de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness), il continue d'approfondir régulièrement sa pratique en participant à des formations et à des retraites.

### BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner le plus rapidement possible avec un acompte de 80€ en chèque (qui ne sera encaissé qu'à la première séance) à l'ordre de : **Bertrand PORET - 148, rue du Maréchal FOCH - 59211 SANTES**

Nom et Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél :

E-mail :

S'inscrit au programme MBSR (hiver 20) en 8 semaines.