PROGRAMME MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Animé par Anne LIENART

Psychologue clinicienne / Psychothérapeute

Jakarta – Mars Juin 2020

Contact : Anne LIENART

08119869251

anne.lienart@me.com

TOUT SAVOIR SUR MBSR

- Créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn au sein de la Faculté de Médecine du Massachusetts, le programme **Mindulness-Based Stress Reduction** (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) est un programme structuré qui tire ses influences de deux grands courants: celui des traditions méditatives orientales (pratique bouddhiste de Vipassana et Yoga) et celui de la science occidentale (médecine, psychologie et neurosciences).
- Ce programme constitue une approche psycho-corporelle qui vise, à **développer des outils pratiques et aptitudes à répondre au stress, à la douleur et à la maladie** de façon plus consciente. Les participants, en se reliant à leurs ressources internes, prennent consciences de leurs schémas de pensées et réactions habituelles face à la difficulté et développent de nouvelles habilités et compétences pour faire face à la vie et ses aléas….le tout dans une attitude d'acceptation et de non jugement envers toute expérience, sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles.
- Le programme repose sur un **entraînement à la Méditation pleine conscience / Mindfulness** et sur son intégration dans la vie de tous les jours.
- Les participants développent leur propre **capacité à prendre soin d'eux par rapport à leurs valeurs et leur sens de la vie**.

❖ A qui s'adresse le programme MBSR ?

Le programme MBSR s'adresse à **toute personne souhaitant améliorer sa manière de vivre et retrouver la source de ses ressources internes**.

Ce programme est **reconnu par la communauté médicale internationale** comme soutien effectif dans un certain nombre de troubles, comme le stress, le stress post-traumatique, l'anxiété, l'angoisse, la perte de sens, l'insomnie, la dépression et les rechutes dépressives, les douleurs…..

❖ Comment se déroule le programme MBSR ?

Le programme MBSR se compose de **8 séances collectives hebdomadaires de 2h**.

Ce programme représente un **engagement important** de la part des participants à qui il est demandé **d'assister à toutes les séances** afin de bien profiter du processus évolutif du programme et de consacrer entre chaque séance un temps dédié à l'entraînement personnel à la maison.

Chaque session comprend des pratiques méditatives et des temps d'échange offrant aux participants la possibilité d'explorer ce qui se passe dans leur paysage corporel, émotionnel et mental, de prendre conscience du fonctionnement de l'esprit, de mettre en évidence les schémas habituels de réactivité et de développer progressivement une nouvelle façon d'être à partir de laquelle pourront émerger des réponses adaptées aux différentes situations de la vie.

❖ Dates et Prix du programme MBSR

- DATES :

  Séances OnLine, Mardi (18h-19h30) et Jeudi (18h-19h) Jakarta TimeZone.

  - **Mardi 31 Mars / Jeudi 2 Avril**
  - **Mardi 7 Avril / Jeudi 9 Avril**
  - **Mardi 14 Avril / Jeudi 16 Avril**
  - **Mardi 21Avril / Jeudi 23 Avril**
  - **Mardi 28 Avril / Jeudi 30 Avril**
  - **Mardi 5 Mai / Jeudi 5 Mai**
  - **Mardi 12 Mai / Jeudi 14 Mai**
  - **Mardi 19 Mai / Jeudi 21 Mai**

♦ PRIX :

3.2OO.OOO IDR pour l'ensemble du programme, payable en une seule fois avant la première séance.

Le prix du programme MBSR est modulable en fonction des bourses de chacun, merci de m'envoyer une demande au préalable si vous avez besoin d'un ajustement financier. Je répondrai individuellement à chaque demande, le troc est aussi accepté en fonction de la demande.

L'engagement sur l'ensemble des séances est conseillé par rapport à la progression du programme. Merci

Le programme MBSR comprend pour cette session OnLine :

- **16 séances de Méditation On-Line**
- **8 Méditations guidées MP4**
- **Documents sur la Méditation**
- **8 séances individuelles on-line pour questionnements, réflexions, pratiques autour des séances vécues OnLine (30mn max par séance individuelle).**