



**PROGRAMME MBSR (MINDFULNESS  
BASED STRESS REDUCTION)**

**MÉDITATION DE PLEINE  
CONSCIENCE**

**Le vendredi de 18h30 à 21h00  
Dès le 24 mars 2023**

Cenon/Floirac (YogaRiveDroite) - 33

Informations et réservations  
Elodie Caillaud - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com  
[www.coorelations.com](http://www.coorelations.com)

# Programme de Réduction du Stress par la Pleine Conscience

Le programme a pour intention d'apprendre à pratiquer la méditation, à l'intégrer dans la vie quotidienne et dans la variété des défis qui en émane.

Le programme s'appuie sur un entraînement intensif et propose de :

- Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la pleine conscience favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chaque participant par rapport à cette pratique
- Plus globalement, développer de nouvelles ressources.

L'approche est progressive et composée de huit séances hebdomadaires ainsi que d'une 1 journée d'approfondissement. L'accent est mis sur la connaissance par l'expérience. Chaque séance hebdomadaire comprend :

- Des pratiques formelles : scan corporel, méditations assises, méditations en mouvement, etc.
- Des pratiques informelles d'attention, puisées dans les situations de vie quotidienne
- Des apports théoriques sur le stress, les émotions, le fonctionnement cognitif...
- Des échanges en groupe et des instructions personnalisées.

Pour soutenir la pratique à domicile (45 minutes par jour), des supports audio, documents écrits et exercices sont fournis à chaque séance. Au total, cela représente un volume de 30 heures et suppose, pour en bénéficier pleinement, une réelle implication du participant.

Les principales motivations des personnes qui s'engagent dans un cycle de 8 semaines sont les suivantes :

- Réduction du stress
- Régulation des émotions telles que l'anxiété, la tristesse, la colère, l'impulsivité.
- Douleur chronique, maladie, deuil, transition de vie
- Perte de créativité
- Problème de sommeil, fatigue, maux de tête
- Ou plus simplement l'envie de prendre soin de soi, de s'arrêter et d'apprendre à méditer de façon non religieuse.



## Informations et réservations

Elodie Caillaud - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

Elodie est une instructrice certifiée MBSR par l'université libre de Bruxelles (ULB)



Dates :

**Le programme se déroule sur 8 séances de 2h30 (de 18h30 à 21h00) et 1 journée de pratique en silence (prévoir 3h00 pour la séance 1 et 8).**

Séance 1 vendredi 24 mars 2023

Séance 2 : vendredi 31 mars 2023

Séance 3 : vendredi 7 avril 2023

Séance 4 : vendredi 28 avril 2023

Séance 5 : vendredi 12 mai 2023

1 journée en silence : dimanche 14 mai 2023

Séance 6 : vendredi 26 mai 2023

Séance 7 : vendredi 2 juin 2023

Seance 8 : vendredi 9 juin 2023

Lieu : Cenon / Floirac. Studio YogaRiveDroite.

52 cours Gambetta, Cenon

Tarif : 450 euros/personne. Conditions tarifaires spécifiques si difficultés financières, l'argent ne devant pas être un frein à la participation à ce programme.

Un échange préalable et individuel est nécessaire pour vérifier la pertinence de la participation à ce programme et vérifier s'il n'y a pas de contre-indications.

## Informations et réservations

Elodie Caillaud - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

[www.coorelations.com](http://www.coorelations.com)