

Cycle Mindfulness MBSR Printemps-été 2019

Renseignements pratiques et modalités d'inscription au programme Mindfulness MBSR Printemps-été 2019

8 séances + une journée de Pleine Conscience,
en groupe, du 10 mai au 5 Juillet 2019

Ce cycle de 8 séances se déroule à [la Syonnière à](#) Saint-Herblain, aux dates suivantes, de 19h30 à 22h00

- Vendredi 10/05/2019
- Vendredi 17/05
- Vendredi 24/05
- Vendredi 07/06
- Vendredi 14/06
- Vendredi 21/06
- Vendredi 28/06
- Vendredi 05/07

Après la 6ème séance, une journée Pleine Conscience est prévue de 10h30 à 17 h le samedi 22/06/2019

Soirée d'information et d'orientation le vendredi 3 mai 2019 à [La Syonnière](#) Saint-Herblain

Inscription et renseignements sur le site : <https://catherinemuzellec.fr/>

Soirée ouverte au public

Le protocole MBSR

Le cycle **MBSR** comporte 8 séances se déroulant selon un calendrier de dates précisées à l'avance.

Séance d'orientation

Il est toujours précédé d'une séance d'orientation, dont la date est fixée entre un mois et une semaine avant le protocole MBSR. (Le Vendredi 03 Mai 2019 à la Syonnière pour le programme Mindfulness MBSR Printemps-été 2019).

Contenus des séances

Différentes pratiques formelles en lien avec la respiration, le corps entier, la douleur, les sons, les pensées, les émotions, les mouvements du corps, la marche et la conscience sans choix.

Des enseignements didactiques émergeant de l'expérience directe vécue par les participants.

Des thèmes au service de la régulation du stress.

Des pratiques corporelles et une concentration sur les processus internes du corps à travers des postures adaptées aux conditions physiques des participants

Des pratiques informelles dans les activités du quotidien.

Tenue vestimentaire

Vêtements souples, plaid et/ou couverture sont conseillés, les coussins de méditations et tapis de yoga, se trouvent sur place.

Entretien préalable

La réservation au cycle MBSR s'effectue à la suite d'un entretien préalable. ([Formulaire ci-dessous](#))

Confirmation de réservation

Réservation après entretien préalable et envoi de 100€ d'arrhes à Catherine Muzellec.

Le coût du cycle Mindfulness MBSR – 8 séances + une journée de Pleine Conscience – est de **420 €**

(100€ à la réservation et 320 € payables au premier jour du programme)**Il comprend :**

- Les enseignements et les pratiques dispensées en séances ;
- Les outils didactiques et les audios pour la pratique au domicile ;
- Les pratiques de la journée de Pleine Conscience (retraite), qui a toujours lieu à près la sixième séance du protocole MBSR (Pour le repas, chacun portera un plat à partager).

L'intervenante



Psychomotricienne, je me suis formée au programme Mindfulness MBCT auprès de Zindel Segal (université de Toronto), Lucio Bizzini (hôpital Universitaire de Genève) et Pierre Philippot (université de Louvain). J'ai suivi les séminaires retraites en MBSR in Mind-Body-Medicine avec Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, Je médite de longue date tout en pratiquant régulièrement le Yoga et le Qi-Gong des bâtons.

Enseignante MBCT depuis 2008, MBSR depuis 2012, et de programmes « Parents » depuis 2016 je participe activement à l'essor de la Pleine Conscience dans les institutions en tant qu'Instructrice Mindfulness, membre active du Conseil d'Administration de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) jusqu'en 2018.