



Programme de gestion du stress par la méditation de pleine conscience

**« Mindfulness Based Stress Reduction program » :
Le programme MBSR en 8 semaines**

La MBSR est une technique de gestion du stress développée par le professeur Jon Kabat-Zinn, de l'université de médecine du Massachusetts.



Nous vous proposons de découvrir comment, dans les moments de stress quotidiens, les accueillir et les observer avec un état particulier de conscience.

Ce programme complet est composé de 8 séances hebdomadaires de 2h30, et comprend des exercices de méditation guidées assises, debout, en faisant du yoga, en marchant, allongé, mais aussi en mangeant, en

communiquant, et pendant différentes situations informelles de la vie quotidienne. Les participants s'engagent à pratiquer quotidiennement pendant 30 à 45 minutes par jour à l'aide d'enregistrements, afin d'intégrer complètement les techniques et d'être autonomes à la fin du programme.

Les mardis 4 oct, 11 oct, 8 nov, 15 nov, 22 nov, 29 nov, 6 déc, 13 déc de 19h à 21h30 (la demi-journée de pratique aura lieu le samedi 3 décembre de 10 heures à 14 heures)

OU

Les dimanches 2 oct, 9 oct, 16 oct, 6 nov, 13 nov, 20 nov, 27 nov, 4 déc. de 10h à 12h30 (la demi-journée de pratique aura lieu le samedi 26 novembre de 10 heures à 14 heures)



ESPACE ST-PIERRE
les clés du mieux-être

Méditation

Proposé par **Maya BRON**, psychologue, professeur de yoga
et de méditation de pleine conscience

Réservez votre place au 01 30 61 43 69, à l'Espace St-Pierre
ou par le formulaire de contact www.espace-st-pierre/contact

ou directement auprès de Maya au 0619499734 et à maya.bron@yahoo.fr

Le coût du programme est de 400€. Vous trouverez ci-joint le formulaire d'inscription.
Vous pouvez le renvoyer par email ou par la poste à l'adresse suivante:

Maya BRON, 28A rue de la Grande Fontaine 78100 ST Germain en Laye

« Après réception de votre dossier d'inscription, nous nous mettons d'accord pour un rendez-vous téléphonique; un échange individuel avant de commencer le programme me permet de vous accompagner au mieux tout au long de ce cheminement. »

« La Pleine conscience, c'est être pleinement éveillé dans nos vies, c'est percevoir le vif éclat de chaque moment, c'est se sentir plus vivant. C'est aussi avoir un accès direct à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison » : Jon Kabat-Zinn



Maya BRON

Psychologue clinicienne diplômée de l'Université Paris 5, spécialisée en Thérapie cognitive basée sur la **Mindfulness** (MBCT), instructrice de méditation diplômée de l'Université du Massachusetts (MBSR) et professeur de Yoga.