



## **Apprivoiser le Stress et les Emotions par la 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 mieux faire face aux moments de stress quotidiens, en développant une qualité de présence bienveillante, stable et relaxée.

Ce programme complet est composé de 8 séances hebdomadaires de 2h30, et comprend des exercices de Méditation guidées assises ou marchées, du Yoga, de la Relaxation allongée...

et aussi des exercices de communication consciente, des pratiques informelles à mettre en place dans différentes situations 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 mercredis 10, 17, 24, 31 janvier 2018 puis les 7, 14, 21 février 2018 et 7 mars 2018 de 19h00 à 21h30**

**Proposé par Nicolas Lavroff, thérapeute, Coach  
et Instructeur de méditation de Pleine Conscience.**

Inscrivez-vous au 01 30 61 43 69, à l'Espace St-Pierre  
ou par le formulaire de contact [www.espace-st-pierre.fr/contact](http://www.espace-st-pierre.fr/contact)

Le coût du programme est de 490€ (possibilité de régler en 2 fois).



**ESPACE ST-PIERRE**  
les clés du mieux-être

# Formation

Vous trouverez ci-joint le formulaire d'inscription. Vous pouvez le renvoyer par email ou par la poste à l'adresse suivante:

Nicolas Lavroff : [nicolas.lavroff@gmail.com](mailto:nicolas.lavroff@gmail.com)  
29 route de Versailles  
résidence Marly soleil, bâtiment 7B,  
78560 le Port-Marly

« 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*



## Nicolas Lavroff

**Thérapeute** (sophrologie, CNV, ACT, hypnose, PNL), **Coach** diplômé de l'Université Paris 8, **Instructeur de méditation de pleine Conscience** diplômé (ULB) de l'Université Libre de Bruxelles (ULB).  
Initialement Kinésithérapeute.



## DOSSIER D'INSCRIPTION

### PROGRAMME MBSR : Réduction du stress par la méditation Mindfulness

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

E-Mail : \_\_\_\_\_

Numéro de Téléphone : \_\_\_\_\_

## MODALITES DE PAIEMENT

Le coût du programme de MBSR est de 490€. Il couvre :

- Les 8 séances de 2h30
- Une demi-journée de pleine conscience
- Les pratiques guidées en format MP3 ainsi que des fiches-résumé au format PDF
- Le prêt du matériel nécessaire à la pratique (tapis de yoga, zafus...)
- La remise du support pédagogique de plus de 60 pages.

La totalité du programme est due à l'inscription.

Facilité de paiement en 2 fois.

## BIBLIOGRAPHIE

o Jon Kabat-Zinn :

- Où tu vas, tu es. Ed. J'ai Lu, 2002. (Très facile et agréable à lire, une bonne introduction)
- Au cœur de la Tourmente, la pleine conscience, Ed. De Boeck, 2009. (Le programme en 8 semaines détaillé).
- L'Eveil des sens, Ed. Les Arènes 2009.

o Thich Nhat Hanh

- Le miracle de la pleine conscience. Ed. J'ai lu (Un tout petit livre simple et inspirant, écrit par un moine Zen).



Nous comprenons l'aspect intime de certaines questions ; elles nous permettent de mieux vous connaître afin de vous accompagner au mieux lors du programme.

Vos réponses resteront confidentielles.

Quels sont les motifs essentiels qui vous conduisent à participer au programme de réduction du stress-MBSR ?

---

---

---

Date de Naissance : \_\_\_\_\_

Situation familiale :

Célibataire, Marié(e), Non marié vivant avec un(e) partenaire,  
Séparé(e), Divorcé(e), Veuf(ve)

Combien d'enfants avez-vous ? \_\_\_\_\_

Profession et situation professionnelle : \_\_\_\_\_

Avez-vous des ami(e)s intimes ? \_\_\_\_\_

Comment dormez-vous ? \_\_\_\_\_

Fumez-vous ? \_\_\_\_\_

Combien de boissons caféinées prenez-vous par jour ? \_\_\_\_\_

Faites-vous du sport ? Lequel ? \_\_\_\_\_

Etes vous dépendant d'une substance précise ? \_\_\_\_\_

Etes-vous ou avez-vous été en traitement pour des problèmes physiques ou /et  
psychologiques ? Si oui précisez lesquels et vos traitements ?

---

---

---

Hospitalisations : \_\_\_\_\_

Prenez le temps de vous poser sincèrement les questions suivantes :

Dans la vie, qu'est ce qui compte le plus pour vous ? Trouvez les trois domaines les plus importants pour vous.

---

---

---

Dans la vie, qu'est-ce qui vous fait le plus plaisir? Donnez trois exemples.

---

---

---

Dans la vie, qu'est-ce qui vous stresse le plus ? Citez trois facteurs de stress principaux.

---

---



---

Qu'attendez-vous de ce programme ?

Donnez trois raisons à votre participation :

---

---

---

---

---

---

Je vous remercie de votre confiance.

Veuillez retourner le dossier à :

Nicolas LAVROFF  
Résidence Marly soleil Bât 7B  
29 route de Versailles  
78560 Le Port Marly

Tel : 06 62 96 07 79

Mel : nicolas.lavroff@gmail.com