



Ateliers Mindfulness basés sur la MBSR®

Vous avez besoin de vous ressourcer régulièrement pour faire face à une vie qui s'accélère?

Vous êtes submergé par des sollicitations diverses et une charge mentale pesante?

Je vous propose de méditer en pleine conscience au cours **d'ateliers de 2h** en suivant le protocole **MBSR®** (Mindfulness-Based Stress Reduction). Ce protocole laïque a été créé par Jon Kabat Zinn, PhD en 1979 puis validé par les études de recherche clinique et en Neurosciences. Déployé en France par le Dr Christophe André, le Dr JG Bloch et les enseignants adhérant à l'Association de Développement de la Mindfulness en France, le programme MBSR comporte diverses **méditations de pleine conscience** et autres **techniques de réduction du stress**.

Venez comme vous êtes, prenez une pause mentale.

⁽²⁾ **Horaires de la Session d'Introduction à la méditation de pleine conscience**

Le mardi **21/05** de 12h30-14h ou 17h30-19h00



Les Ateliers :

Atelier 1 : Je me reconnecte à mon corps et à mes sensations

Atelier 2 : J'explore mes perceptions et je « sors du cadre »

Atelier 3 : Je cultive les émotions et les sensations agréables

Atelier 4 : Je décède les événements désagréables au niveau corps/esprit

Atelier 5 : Je réagis ou je réponds face au stress : une seconde pour décider

Atelier 6 : Je détecte les automatismes ou les habitudes qui me desservent

Atelier 7 : De quoi ai-je besoin ici et maintenant ?

Atelier 8 : Je cultive la gratitude et la bienveillance

⁽³⁾ **PCE Aix Les Milles** : les Lundis **27/05, 3/06**, Mercredi **12/06**, Lundis **17/06, 1/07, 8/07, 15/07** et **22/07**

Horaires des Ateliers : 12h-14h ou 17h30-19h

Session d'introduction est gratuite et pré-requise; Tarif plein 50 euros/ atelier et tarif préférentiel

(-25%) pour couvés PCE, Adhérents GEPA, chômeurs et étudiants -25 ans: 40 euros/ atelier

⁽¹⁾ Les groupes sont limités à 12 personnes avec un minimum de 6 personnes et les ateliers sont progressifs : les sessions avec moins de 6 inscrits seront annulées ou reprogrammées à une date ultérieure

⁽²⁾ Contacter Nawal JAMMOT, Enseignante MBSR® par email : kalapa.mindfulness@gmail.com pour réserver vos ateliers ou par *Tél* : 06 23 78 74 43 pour un entretien de 10-20min avant votre 1^{er} atelier si vous n'êtes pas dispo pour la session d'introduction
www.kalapa-mindfulness.fr

⁽³⁾ PCE Aix Les Milles : Tech'Indus D – 645 Rue Mayor de Montricher 13290 Aix en Provence