

Année 2024

## Programme Mindfulness 8 semaines à Ecully



Cultiver l'équilibre et progresser dans sa manière d'Être au monde

Programme basé sur le programme MBSR\* structuré et progressif mis en place par J. K. Zinn\* il y a aujourd'hui bientôt 40 ans et donnant lieu à des effets scientifiquement prouvés !!

**Les jeudis soirs du 16 MAI 2024 AU 04 JUILLET 2024**

**Séance d'introduction préalable : en groupe le mercredi 27 MARS 2024  
Ou en entretien individuel d'une heure**

**Modalités pratiques du programme :**

**8 séances hebdomadaires de 19h à 21h 30 les JEUDIS 04 AVRIL au JEUDI 06 JUIN 2024**

Séance introduction	Entre le 27 mars et le 10 mai	
Séance 1	Jeudi 16 MAI	19H – 21H30
Séance 2	Jeudi 23 MAI	19H – 21H30
Séance 3	Jeudi 30 MAI	19H – 21H30
Séance 4	Jeudi 06 JUIN	19H – 21H30
Séance 5	Jeudi 13 JUIN	19H – 21H30
Séance 6	Jeudi 20 JUIN	19H – 21H30
Séance 7	Jeudi 27 JUIN	19H – 21H30
Séance 8	Jeudi 04 JUILLET	19H – 21H30

- **Lieu :** 12 Chemin du Rafour à Ecully, Chez Marie Bussery
- **Tarifs :** 490 € TTC le programme de formation et d'entraînement -

### Méthode et outils

- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- Partages de la mise en pratique entre les participants
- Mouvements, postures en Pleine Conscience
- Exercices à intégrer dans sa vie quotidienne
- Enregistrements audio et fiches de travail pour les pratiques chez soi

Contact Claire Pousset [cpousset@ose-agis.com](mailto:cpousset@ose-agis.com) - 06 24 75 15 63  
[www.meditation-pleine-conscience.com](http://www.meditation-pleine-conscience.com) - [www.ose-agis.com](http://www.ose-agis.com) -

**MBSR** : \*créé par le Dr Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts (EU), le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) est avant tout un entraînement au "prendre soin de soi". Il permet d'apprendre, au cours d'un cursus intensif de 8 semaines, à entraîner son corps et son esprit à accéder à des ressources intérieures de croissance en contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible.

Ancré dans le courant de la médecine intégrative (corps/esprit réunis), le programme MBSR consiste en un ensemble de transmission de pratiques méditatives par la Pleine Conscience pour créer les conditions favorables à une orientation des pensées, des émotions, des agissements vers une meilleure santé physique ou mentale.

La pratique de la méditation de Pleine Conscience permet de se centrer sur le présent et d'établir des bases solides propices à une relation plus sereine avec soi et le monde quelles que soient les difficultés rencontrées.

Plus de 50 000 personnes ont suivi ce programme qui aujourd'hui a des effets scientifiquement validés.

### Bénéfices

Les bénéfices des programmes sont validés par des études scientifiques dans de nombreux domaines.

A titre d'exemple, ils permettent de mieux gérer les situations suivantes :

- Meilleure concentration et attention à soi,
- Meilleur discernement, conscience de ses choix
- Meilleure présence et disponibilité aux autres et à l'environnement.
- Meilleure autogestion de son mieux-être et sa stabilité pour faire face aux difficultés.
- Mieux gérer sa fatigue, ses troubles liés au vieillissement en bonne santé ;

### Intervenants:

L'instructeur a un rôle essentiel de transmission dans le déroulement de ces programmes. Par sa pédagogie, sa capacité d'accueil, son ouverture à ce qui est dans l'instant présent, il incarne les principes enseignés. Son engagement profond et sa pratique personnelle nourrissent ses enseignements.

**Claire Pousset** :. Elle accompagne les personnes et les organisations dans leurs transformations depuis plus de 20 ans. Pratiquante depuis plus de 15 ans, et Instructrice qualifiée du programme MBSR (formée par G. Hamelet, J.G. Bloch, C. Borch Jacobsen et M.A. Pratali, enseignants du CFM, crée par J. Kabat Zinn ) elle anime aussi des ateliers et formations d'initiation à la Pleine conscience et cycles dans les entreprises et autres organisations (+400 stagiaires depuis 2014). Par ailleurs dirige OSE&AGIS ([www.ose-agis.com](http://www.ose-agis.com)) depuis 2006 pour accompagner comme coach professionnelle sénior et superviseur de coachs, managers et dirigeants.

Pour ces programmes de Mindfulness, elle travaille en équipe avec Luc Giraud, Yannick Lapierre ou Edouard Payen, Benoît Magras, Instructeurs qualifiés, (cf équipe sur [www.meditation-pleine-conscience.com](http://www.meditation-pleine-conscience.com))

Membre actif au sein de l'AFEM, association des enseignants français de la mindfulness (pleine conscience), pour approfondir sa formation et son développement comme instructrice qualifiée.

**Suivi** : Des sessions de suivi en soirée et des journées de pratique seront proposées à l'issue du programme. Elles sont optionnelles et permettent de soutenir et d'ancrer sa pratique par des réunions de groupe.

**Inscription** : Auprès de Marie ou Claire\_ les inscriptions seront finalisées avant le 16 mai 24 avec le bulletin joint rempli et signé et la fiche « information et responsabilités » signée.



**Programme Mindfulness  
Cultiver l'équilibre  
MAI 2024 – JUILLET 2024 à Ecully  
Intervenante Claire POUSSET**

**BULLETIN INSCRIPTION**

**8 séances hebdomadaires :  
Tous les jeudis soirs du jeudi 16 MAI au JEUDI 04 JUILLET 2024 de 19h à 21h 30  
Et un entraînement quotidien guidé**

- **Lieu : 12 chemin du Rafour à Ecully, Chez Marie BUSSERY**

**Participant(e) au programme :**

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Profession/activité : .....

Téléphone : ..... E mail : .....

Tarif : 490 euros

**Je confirme mon inscription au Programme : du jeudi 16 MAI AU 04 JUILLET 2024 à Ecully,  
les 16-23- 30 mai – 06- 13-20- 27 juin – 04 juillet**

Programme : 1 séance introductive, + 8 séances hebdomadaires en groupe + un entraînement quotidien, animé et guidé par Claire Pousset

**et la remise du document ci-joint « Information et responsabilité » complété, et une enveloppe timbrée libellée à votre adresse.**

Encaissement du solde au plus tard le jeudi 04 AVRIL 2024.

Fait le ....., A ..... Signature :

**Bulletin d'inscription, chèque ou virement et enveloppe timbrée à votre nom et adresse  
sont à apporter au plus tard le 16 mai, séance 1 du parcours**

**Contact Claire POUSSET – Contact: [cpousset@ose-agis.com](mailto:cpousset@ose-agis.com) - 06 24 75 15 63**

# Information et responsabilité

*Nous vous demandons de remplir cette fiche confidentielle afin de garantir de bonnes conditions de travail.  
L'information donnée reste strictement confidentielle pour l'intervenant et sera détruite après la formation.*

Je soussigné(e).....  
né(e) le ....., participant(e) au programme Mindfulness, animé par Claire POUSSET

**des jeudi 16 MAI au jeudi 04 JUILLET 2024 à Ecully**  
**les 16-23- 30 mai – 06- 13-20- 27 juin – 04 juillet**

1 séance introductive + 8 séances hebdomadaire en groupe et un entraînement quotidien guidé

Certifie sur l'honneur être majeur(e) et responsable de mes actes et en assurer les conséquences.  
Prends connaissance du fait que ce programme même s'il peut avoir des effets thérapeutiques ne se substitue, en rien, à un suivi médical, thérapeutique ou psychologique.

J'ai pris connaissance des contre-indications somatiques ou psychologiques figurant ci-dessous (\*).  
Je prends connaissance également que certaines affections, notamment émotionnelles, peuvent être réactivées durant ce programme et je m'engage à ne pas me retourner contre le(s) formateur(s), si cela se présente, et à poursuivre un travail personnel avec un professionnel de santé, si nécessaire.  
Si je poursuis un traitement médicamenteux, c'est sous surveillance médicale et je m'engage formellement à suivre ce traitement durant toute la durée du stage et à ne pas l'arrêter sans avis médical.  
Si j'ai une maladie, une affection (physique ou psychologique) et/ou un traitement médicamenteux actuellement en cours je m'engage à informer le(s) formateur(s) en les précisant ci-dessous :

- Si, vous avez une maladie ou une limitation physique, rendant difficile l'assise, la position debout, la marche ou des exercices doux, veuillez les indiquer :
- Si, au cours des cinq dernières années, vous avez eu des problèmes de santé mentale (ex. troubles anxieux, dépression...), veuillez les décrire :
- Si vous prenez une médication en ce moment, veuillez nous l'indiquer ainsi que la raison de ce traitement :

Votre médecin généraliste et psychiatre éventuel :

NOM PRENOM.....  
LIEU D'EXERCICE.....  
TEL .....MAIL .....

Fait à..... Le..... Signature :

## (\*) Contre-indications de la pratique de la Mindfulness :

- dépression en phase aiguë
- maniaco-dépression non stabilisée
- troubles de l'attention
- séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- dissociations
- attaques de panique récurrentes
- troubles psychotiques (hallucinations, délires)