

Année 2025

Programme Mindfulness 8 semaines à Lyon MBSR



Gérer le stress et cultiver l'équilibre
Réduction du stress basée sur la
Pleine Conscience

Programme structuré et progressif
mis en place par J. K. Zinn* il y a
aujourd'hui plus de 40 ans et
donnant lieu à des effets
scientifiquement prouvés !!

Les jeudis soirs du 06 FEVRIER 2024 AU 03 AVRIL 2025
+ une journée SAMEDI 22 MARS 2025

Séance d'introduction préalable : JEUDI 23 JANVIER 2025
de 19h à 20h30

Sur réservation de votre place. PAF 15€ (réduit 10€)

Modalités pratiques du Cycle :

8 séances hebdomadaires de 19h à 21h 30 les JEUDIS 06 FEVRIER au JEUDI 03 AVRIL 2025
(les 06-13-20-27 fev – 13-20-27 mars – 03 avril + journée du samedi 22 MARS 2025)

- **Lieu** : ADAGIO Lyon Confluence, 50 crs Charlemagne 69002 Lyon (M° Perrache, ligne T1)
- **Tarifs** : **498 €** net TVA les **30H** à titre particulier - avec convention de formation 1000€ si prise en charge par son employeur -
- Remplir et renvoyer le bull d'inscription (page 3) avec un chèque d'acompte de 100€ - en cas de difficulté, nous consulter.
- **Possibilité** : pour ceux qui voudraient suivre **le cycle approfondi** (avec 3 entretiens individuels complémentaires, orientés sur les situations concrètes de travail, afin de pouvoir utiliser ou intégrer ces pratiques de mindfulness, dans leurs pratiques professionnelles avec le module « PRATICIEN EN MINDFULNESS NIVEAU I » soit 35Heures.
Si vous êtes intéressé(e), contactez directement C. POUSSET 06 24 75 15 63 cpousset@ose-agis.com, pour obtenir convention de formation et questionnaire préalable à votre inscription.

Méthode et outils

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

Réservation/information : cpousset@ose-agis.com - 06 24 75 15 63
www.meditation-pleine-conscience.com - 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 48000 personnes ont suivi ce programme qui aujourd'hui a des effets scientifiquement validés.

Bénéfices

Les bénéfices des programmes sont validés dans de nombreux domaines.

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

- Meilleure concentration et attention à soi
- Stress relationnel et professionnel, anxiété.
- Recherche de mieux-être et de stabilité pour faire face aux difficultés.
- Perte de sens, peurs de l'avenir, situations d'incertitude, isolement... ;
- Perte de confiance en soi
- Impulsivité (accès de colère, crises de boulimie).
- Perfectionnisme excessif
- Surmenage et épuisement professionnel
- Stress ou souffrances liés à des douleurs chroniques, à la maladie ;
- Fatigue, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation ;

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. Pratili, 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) depuis 2006 pour accompagner comme formatrice, coach professionnelle sénior et superviseur de coachs, managers et dirigeants

Et travaillant en équipe, **Luc Giraud, Yannick Lapierre ou Edouard Payen, Benoît Magras**, Instructeurs qualifiés, la remplaceront si besoin (cf équipe sur www.meditation-pleine-conscience.com)

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

Inscription : Remplir et renvoyer par courrier postal le Bulletin inscription accompagné du chèque d'acompte indiqué et de l'enveloppe timbrée

BULLETIN INSCRIPTION

Séance d'introduction préalable Jeudi 23 JANVIER 2025 de 19h à 20H30
+ 8 séances hebdomadaires :
Tous les jeudis soirs du jeudi 06 FEVRIER au JEUDI 03 AVRIL 2025 de 19h à 21h 30
Et
1 journée : SAMEDI 22 MARS 2025 de 10h-17h

- **Lieu : Adagio Lyon Confluence, 50 cours Charlemagne 69002 Lyon
Lyon centre (M° Perrache, ligne T1)**

Participant(e) au programme :

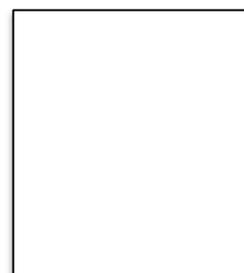
Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Profession/activité :

Téléphone : E mail :



votre Photo d'identité

Tarif Particuliers : 498 euros

**Je confirme ma participation à la séance d'introduction du JEUDI 28 MARS 2024,
participation 15 euros à régler sur place (réduit 10€)
et mon inscription au Programme : du jeudi 06 FEVRIER AU JEUDI 03 AVRIL 2025 à Lyon,
(les 06-13-20-27 fev – 13-20-27 mars – 03 avril + journée du samedi 22 MARS 2025)
Programme animé par Claire Pousset**

**par le versement d'un chèque d'acompte de 100 euros libellé à l'ordre de Claire POUSSET- (possibilité de virement : voir avec Claire)
et la remise du document ci-joint « Information et responsabilité » complété, votre photo d'identité, et une enveloppe timbrée libellée à votre adresse.**

Encaissement du solde le jeudi 06 FEVRIER 25. (En cas de difficultés financières, nous contacter).
Votre place sera réservée dès réception du bulletin d'inscription et de votre chèque d'acompte.
Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, pas de remboursement. (Si toutefois vous souhaitez vous désinscrire après la soirée d'introduction, l'acompte vous sera remboursé si vous nous le signalez le soir-même ou le lendemain).

Fait le, A Signature :

**Bulletin d'inscription, chèque d'acompte et enveloppe sont à envoyer par courrier postal à :
Claire POUSSET – OSE&AGIS 41 route de Vourles 69 230 Saint Genis Laval
Contact: cpousset@ose-agis.com - 06 24 75 15 63**

La soirée d'information sera là pour répondre à toutes vos questions.

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 MBSR, animé par Claire POUSSET

**des jeudi 06 FEVRIER 2025 AU 03 AVRIL 2025 à Lyon – 30 HEURES de formation
(les 06-13-20-27 fev – 13-20-27 mars – 03 avril + journée du samedi 22 MARS 2025)**

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.....

TELMAIL

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)