



# PROGRAMME MBSR

## Gestion du stress et des émotions en pleine conscience

### Votre problématique et vos besoins

- Vous vous sentez **hypersensible, fatigué, anxieux** ou **votre corps est douloureux** ?
- Vous avez besoin de prendre du recul, de gagner en clarté d'esprit ?
- Vous avez besoin de **prendre soin de vous car vous vivez une période difficile dans votre vie** ?
- Vous souhaitez intégrer la pleine conscience dans votre quotidien ?
- Vous souhaitez **mieux dormir** ?
- Vous souhaitez être en paix et développer l'harmonie en vous et autour de vous.

### Les objectifs pédagogiques

- Développer son intelligence attentionnelle et émotionnelle
- Mieux gérer le stress et les situations difficiles
- Se connaître et se réguler
- Disposer d'une boîte à outils de gestion du stress
- Développer son écoute, son empathie et sa bienveillance
- Prendre du recul sur les situations
- Développer sa résilience et son assertivité

### Pré-requis

- **Accessible à tous**
- Cette pratique est déconseillée aux personnes ayant une dépression en phase aiguë, trouble bipolaire non stabilisé, trouble psychotique, dissociation.

### Qu'est ce que le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Programm) ?

C'est un entraînement **ide l'esprit, du cœur et du corps** afin de mieux gérer le stress, les émotions et les douleurs basé sur la méditation de pleine conscience.

La pleine conscience se cultive en centrant son attention sur le moment présent, en accueillant la situation vécue avec bienveillance et curiosité.

C'est une approche laïque, fondée sur l'expérience, le ressenti et l'observation.

Ce programme enseigné en groupe est structuré et progressif.

### Quels sont les bienfaits du programme MBSR ?

Les médecins et les scientifiques s'accordent sur de multiples bienfaits : **amélioration du bien-être, et de l'équilibre mental et physique. Accroissement du bonheur et de l'optimisme. Réduction des états dépressifs, troubles anxieux et burn-out.**

Retrouvez les prochaines dates, le bulletin d'inscription sur le site : [www.umenity.com](http://www.umenity.com)

Un entretien préalable à l'inscription est à prévoir afin d'échanger sur vos attentes et répondre à vos questions.

[sandrine.jourdren@umenity.com](mailto:sandrine.jourdren@umenity.com)

Tél : 06 35 17 19 25



# MBSR, programme de gestion du stress, basé sur la méditation de pleine conscience

## FORMAT

---

**8 séances de 2H30, une journée de pratique de 7H00 et des exercices quotidiens - 28H00**

Des pratiques guidées de pleine conscience assises, couchées et debout, mouvements de yoga conscient

- Des exercices à intégrer dans son quotidien
- Des périodes de réflexion et d'échanges en groupe
- Des apports théoriques
- Des supports audio de méditations guidées
- Un cahier de pratique pédagogique

Prévoir des vêtements confortables, un châle et/ou couverture pour les exercices allongés et une gourde.

## EVALUATIONS

---

Evaluation au début et en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction.

## FRAIS PEDAGOGIQUES

---

497€ pour les particuliers

497€ HT pour les indépendants

1115€ si prise en charge par OPCO ou entreprise



## MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques
- Partage d'expériences
- Cahier pédagogique et audios guidés
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap possible après prise de contact.

## OÙ

---

Dans mes centres à Champagne au Mont d'or ou Lyon 9 ou vos locaux

Dans toute la France en ligne via Zoom



Sandrine Jourden est instructrice certifiée de méditation de pleine conscience, qualifiée aux programmes de gestion du stress MBSR et d'autocompassion MSC.

Sandrine a formé plus de 7000 personnes au travers de stages et retraites.

Elle est l'auteure du livre *Cheminez vers votre sagesse intérieure*, et experte de méditation de l'application Calm

Elle s'est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn

Déclaration d'activité 84 69 15644 69 auprès du Préfet de la Région Auvergne Rhône Alpes

Numéro SIREN de l'organisme de formation : 824 176 747 00023 RCS LYON

- ne vaut pas agrément de l'état