

# MBSR POITIERS

Plus d'informations

[contact@mbsr-poitiers.com](mailto:contact@mbsr-poitiers.com)

06 67 57 91 57

[www.mbsr-poitiers.com](http://www.mbsr-poitiers.com)



## RÉDUCTION DU STRESS

---

par la Méditation  
de Pleine conscience

« La Pleine conscience est la conscience qui émerge lorsque l'on porte son attention délibérément, dans le moment présent et sans jugement. »

DR KABAT-ZINN



## QU'EST-CE QUE LE MBSR ?

---

Mindfulness Based Stress Reduction

Le programme MBSR est un cycle d'initiation pour apprivoiser le stress et les émotions par la Pleine conscience. Validé scientifiquement, il a été créé par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire.

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention à ce qui est présent dans l'instant (pensée, émotion, sensation physique, environnement) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

Au cœur de ce programme, se trouve un entraînement rigoureux et systématique à la Pleine conscience, visant à porter son attention sur l'expérience et sur tout ce qui arrive dans notre vie, nous amenant à être plus connectés à nous-même et aux autres.

Cet apprentissage permet de répondre en conscience face au stress, plutôt que de réagir par habitude, et de gagner ainsi en liberté.

Il s'adresse à toute personne souhaitant prendre soin de sa santé physique, mentale et émotionnelle. Il est autant adapté à des débutants qu'à des personnes ayant déjà une pratique méditative.



## AGENDA ET INSCRIPTION

[www.mbsr-poitiers.com](http://www.mbsr-poitiers.com)

## CONTACT

Maïna Waezi  
[contact@mbsr-poitiers.com](mailto:contact@mbsr-poitiers.com)  
06 67 57 91 57



## LE PROGRAMME AIDE À

---

- Réduire votre stress et les problèmes de santé qu'il génère ou aggrave
- Diminuer votre charge mentale
- Développer votre résilience
- Réguler vos émotions
- Arrêter de fonctionner en pilote automatique
- Cesser de ruminer
- Être plus attentif au moment présent
- Améliorer vos relations avec vos proches
- Accepter ce qui ne peut être changé
- Répondre aux situations difficiles ou nouvelles
- Aborder les difficultés du quotidien avec plus de sérénité, d'énergie et de compréhension
- Mieux vivre la douleur chronique

## DEUX MOIS COMPOSÉS DE

---

- 1 entretien individuel
- 8 séances hebdomadaires de 2h30
- 40 minutes d'entraînement chez soi
- 1 journée de pratique