



mindfulness

TRAINING & COACHING

„Notre vie est ce qu'en font nos pensées“ Marc Aurèle

MBSR – Le programme de réduction de stress basé sur la pleine conscience

**Cours de 8
semaines**

LA MINDFULNESS (MBSR)

Mindfulness ou pleine conscience est l'art de faire attention de façon délibérée au moment présent, instant après instant, avec bienveillance et sans jugement.

Le programme MBSR est validé scientifiquement pour diminuer le stress et s'appuie sur la méditation de pleine conscience.

En pratiquant la Mindfulness régulièrement nous nous entraînons à rester concentré et présent.

Les fruits de cette pratique modifient petit à petit les réactions et les comportements automatiques, libèrent les conditionnements, régulent les pensées répétitives et les émotions pénibles.

La Mindfulness est bien plus qu'une technique, c'est un art de vivre qui nous permet d'aborder les défis et problèmes avec plus de clarté, de sérénité et d'acceptation.

LE PROGRAMME DE 8 SEMAINES COMPREND

- Un entretien préalable pour clarifier vos objectifs et besoins
- Huit sessions hebdomadaires de groupe (environ 2,5 heures par séance)
- Une journée de recueil pour approfondir la Mindfulness (6 heures)
- Un entretien individuel de suivi à la fin du programme

LES CONTENUS DU PROGRAMME

- **Exercices de la pratique formelle et informelle de la Mindfulness:**
 - Alternance de méditations en position assise, allongée, debout et en mouvement avec des exercices de yoga et de marche consciente
 - Exercices d'auto-réflexion et d'échange dans le groupe
 - Intégration des exercices dans la vie quotidienne
- **Enseignements et échanges sur des thèmes divers:**
 - Le stress et ses origines
 - La perception et ses limites
 - La communication consciente
 - La gestion des émotions et des pensées
 - La bienveillance envers soi-même

Pour pouvoir profiter des vertus de la pleine conscience il est nécessaire de s'y entraîner régulièrement. Il s'agit d'un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et un entraînement de 30 à 45 minutes par jour.

TARIFS

380€ /250€* (TTC) *tarif pour étudiants et chômeurs

Sont inclus dans ce tarif 3 CD et un manuel de cours.

DATES

2 à 3 cours par an. Les cours sont dispensés en luxembourgeois, allemand et français.

Veuillez consulter le lien suivant www.mbsr.lu pour avoir un aperçu sur l'agenda des cours.

L'INSTRUCTRICE

Viviane Bisenius : Je suis titulaire d'une Maîtrise en Lettres modernes. Depuis 1990 je travaille dans la formation pour adultes en tant que formatrice, coordinatrice de projets et gestionnaire d'établissements de formation pour la réinsertion professionnelle. En parallèle à mon parcours professionnel j'ai suivi des formations certifiées en tant que : Master-Praticienne PNL, coach systémique, Master-Coach « bilans de compétences », instructrice Pleine Conscience, instructrice gestion de stress et prévention burnout. J'ai travaillé bénévolement pendant de nombreuses années dans l'accompagnement de personnes en fin de vie.

En 2000 j'ai découvert la méditation et depuis 2007 je pratique la méditation pleine conscience (Vipassana).

CONTACT ET INFORMATIONS:

Viviane Bisenius
Mindfulness Training & Coaching

@ bisenius@mbsr.lu

+352 621 32 98 94

www.mbsr.lu

