

## STAGE MBSR

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION | avec Méditation Flow

**UN PROGRAMME COMPLET**  
POUR STIMULER VOTRE QUOTIDIEN

9 RDVs répartis sur 8 semaines

- Tous les samedis 14h00-17h00  
+ un dimanche 10h00-17h00
- 31h pour apprendre à méditer  
avec un instructeur qualifié
- Limité à 4 participants  
Débutants ou non débutants
- À Paris, dans le 11ème



*Mf*

## LE STAGE MBSR - QU'EST-CE QUE C'EST ?

### Un stage qui a du sens

- MBSR : Réduction du stress basée sur la pleine conscience (en français)
- Une formation pour découvrir et intégrer dans son quotidien, la pleine conscience
- Un programme laïc qui s'adresse à toute personne désirant améliorer sa manière de vivre et son bien-être
- Une expérience aussi bien individuelle que collective

### Une méthode reconnue

- Son créateur, Jon Kabat-Zinn, est un professeur de médecine américain
- De nombreuses études ont démontré ses bénéfices sur le corps et sur l'esprit
- La communauté médicale internationale la reconnaît comme soutien effectif dans un certain nombre de troubles
- C'est l'une des méthodes de méditation les plus pratiquées dans le monde

*Mf*



## LE STAGE MBSR - QU'EST-CE QUE C'EST ?

### Un ensemble de techniques aux bienfaits avérés

- Se détendre
- Se recentrer
- Lâcher prise
- Réguler les émotions
- Réduire le stress
- Mieux dormir
- Améliorer la concentration
- Optimiser la mémoire
- Entraîner l'attention
- Cultiver son bien-être
- Mieux se connaître
- Dénouer les blocages
- Développer la résilience
- Apprivoiser la douleur
- Mieux comprendre ses émotions
- Stimuler l'empathie
- Cultiver des sentiments positifs
- Maximiser l'estime de soi
- Améliorer les fonctions cognitives
- Fortifier le système immunitaire

Mf

## LE STAGE MBSR - QU'EST-CE QUE C'EST ?

### Un programme riche

- Un apprentissage par l'expérience
- Des pratiques diverses :
  - . formelles et informelles
  - . immobiles et en mouvement
  - . individuelles et en groupe
  - . en silence ou non
- Beaucoup d'échanges
- Un peu de théorie
- Des questionnements et des réponses
- Un accompagnement bienveillant

### Un engagement

- 340 euros TTC (possible en plusieurs fois)
- Prévoir un tapis de yoga
- Pendant la durée du stage, une pratique quotidienne chez soi est demandée
  
- Une réunion d'information a lieu avant le stage (nous contacter pour la date)
- L'inscription se fait sur entretien
- Un entretien final clôture le programme

Mf



## MÉDITATION FLOW

### À propos

- ▶ Le stage est dirigé par David Sautel, instructeur de méditation formé à l'IMA, premier institut à proposer l'apprentissage de la pleine conscience en Europe.

« J'ai choisi d'enseigner la méditation de pleine conscience parce que c'est une discipline qui a positivement transformé ma vie. Elle m'a permis de surmonter la plupart de mes blocages et continue de me donner énormément de force au quotidien. »

### Infos et réservation



06 11 66 92 43



meditationflowparis@gmail.com



meditationflow.fr



@meditationflow



@meditationflowparis

*Mf*