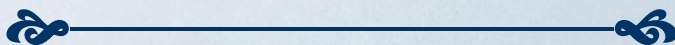


# Cycle Méditation - MBSR

## Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness

( Les outils de la pleine conscience )



L'association "*Soleil danse*", au 11bis rue du midi à Soyaux, accueille dans ses locaux un cycle de « Réduction du Stress Basée sur l'attention/Mindfulness ».

Animé par François Granger, du 24 septembre au 26 novembre 2018, les lundis soir de 19h à 21h30/45

Dates précises : 24 sept. / 1-8-15 oct. (pause pendant les vacances scolaires) / 5-12-19 et 26 nov.

Journée de retraite complémentaire fixée au dimanche 25 novembre.

Nombre de participants limité à environ 16 personnes.

**Contenu :** Ce cycle inclut l'apprentissage de la méditation du calme mental et une approche pédagogique s'appuyant sur des pratiques formelles et informelles (quotidienne personnelle et hebdomadaire en groupe) et des échanges exploratoires avec l'enseignant lors des séances.

Son objectif est de réduire le stress, les tensions que nous vivons et les émotions qui en découlent.

=> Se rendre sur le site : <http://www.meditation-mbsr.fr> pour une explication détaillée au sujet de l'intervenant et de cette approche élaborée dans les années 70 par le Dr Jon Kabat Zinn aux USA.

**Coût du cycle :** 450€ + 2€ d'adhésion à l'association ; Possibilité de prise en charge par le CPF. Possibilité d'inscription avant la réunion d'information, le cycle étant parfois complet à cette date. Bulletin d'inscription sur demande : [contact@meditation-mbsr.fr](mailto:contact@meditation-mbsr.fr)

**Réunion d'information :** Sur inscription par mail, entrée gratuite, au Centre Universitaire de la Charente La Croix du Milieu, 16400 La Couronne (petit amphi). Le mercredi 27 juin à 19h00 (1h env.)

**L'enseignant :** François Granger enseigne la méditation et le cycle MBSR en Poitou-Charentes.



### Formation :

☞ Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.

☞ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.

Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

☞ Référencé à l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

**Son livre témoignage spirituel :** La Voie des héros de l'Eveil, Le Passeur Editeur, 2014.

(En vente directe ou en librairie - 21€)

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

[contact@meditation-mbsr.fr](mailto:contact@meditation-mbsr.fr)

☎ 06.38.51.39.83

[www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr)

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine