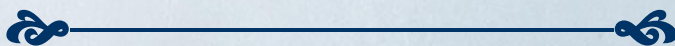


Cycle Méditation & Réduction du Stress Basée sur la pleine conscience « MBSR » La Rochelle



Un cycle de « Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness » (MBSR – Les outils de la pleine conscience) débutera à la salle de yoga Yiengar au 15, Quai de Marans avec François Granger, du 3 mai au 28 juin, les vendredis soir de 19h à 21h30 (pas de session le 14 juin).
Nombre de participants limité à 16 personnes.

Contenu : Ce cycle inclut l'apprentissage de la méditation (calme mental) et une partie pédagogique s'appuyant sur des exercices afin de réduire les tensions et le stress que nous vivons, ainsi que les émotions qui en découlent.
=> Se référer au site : <http://www.meditation-mbsr.fr> pour une explication détaillée au sujet de l'intervenant et de la méthode.

Coût du cycle : 450€ Possibilité de prise en charge par le CPF.

Réunion d'information : le vendredi 5 avril à 19h00 à la salle de yoga (durée 1h00 env.).
Entrée gratuite, mais il est demandé de s'inscrire au préalable auprès de François Granger :
contact@meditation-mbsr.fr
Quant à l'inscription au cycle, elle se fait sur demande auprès de F.Granger, à la même adresse par mail. (Le bulletin d'inscription vous sera envoyé).

L'enseignant : François Granger enseigne la méditation et le cycle de Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness / Pleine conscience « 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 : « La Voie des héros de l'Eveil » Le Passeur Editeur, 2014.
(En vente lors des cycles)

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

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