

Cycle Méditation et Réduction du Stress

Basée sur la pleine conscience

- MBSR -



Le centre de Yoga l'Albizzier à Niort et **François Granger** organisent un nouveau cycle de « Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness » (MBSR – Les outils de la pleine conscience), du 11 janvier au 27 mars 2020, les samedis matin de 9h30 à 12h00. Les dates précises sont sur le bulletin d'inscription, à demander par mail. Journée de pratique en fin de cycle : le dimanche 22 mars.

Le nombre de participants est limité à 16 personnes.

Contenu : Apprentissage de la méditation complété d'une approche pédagogique fondée sur l'expérience afin de réduire le stress, les tensions que nous vivons et les émotions qui en découlent.

=> Se référer au site : www.meditation-mbsr.fr pour une explication détaillée au sujet de l'intervenant et de la méthode.

Réunion d'information : A prévoir en décembre

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

Inscription au cycle : elle se fait sur simple demande par mail auprès de François Granger (envoi du bulletin d'inscription par retour de mail). Possibilité de s'inscrire avant la réunion, le cycle étant parfois complet à cette date. contact@meditation-mbsr.fr

L'enseignant : **François Granger** enseigne la méditation à La Rochelle 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.

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

(En vente sur place - 21€)

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 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