

Cycle Méditation et pleine conscience Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness Au Campus des Valois



Le Campus des Valois accueille dans ses locaux un nouveau cycle « Méditation et Réduction du Stress Basée sur l'attention/Mindfulness » (Cycle MBSR). Animé par François Granger, du 27 septembre au 29 novembre 2022, les mardis soir de 19h à 21h30/45.

Dates hors vacances scolaires : 27 sept. / 4-11 et 18 oct. / 8-15-22 et 29 nov. 2022.

Journée de pratique complémentaire, le dimanche 4 décembre, de 9h30 à 17h, à l'Arche.

Contenu : Ce cycle inclut l'apprentissage de la **méditation du calme mental** et une approche pédagogique s'appuyant sur des **pratiques de pleine conscience**, quotidiennes personnelles, et hebdomadaires 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 spécifique, laïque.

Coût du cycle : 450€ Possibilité d'inscription avant la réunion d'information.

Bulletin d'inscription sur demande : contact@meditation-mbsr.fr

Réunion d'information : le mardi 6 septembre, de 19h30 à 20h30 (1h env.), par Zoom :

Lien : <https://us02web.zoom.us/j/85950424701> avec un code d'accès : 779671

L'enseignant : François Granger enseigne depuis 10 ans la méditation et le cycle MBSR en région Poitou-Charentes.



Formation :

- ☞ Base de pratique méditative antérieure : 30 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 (2012) (University of Massachusetts Medical School) - USA.
Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

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