

# Cycle Méditation et pleine conscience

## Réunion d'information

### Mardi 1 février 2022



**Lieu :** Campus des Valois, 16400 La Couronne  
Amphi Esmein de 19h15 à 20h15  
Entrée gratuite

#### **Contenu :**

Présentation du cycle de Réduction du stress par la méditation et la pleine conscience (Cycle MBSR).

=> *La méditation* permet de retrouver la liberté envers les différents flux mentaux, en particulier nos pensées et émotions, souvent sources de tensions. Ce cycle est une opportunité de pratiquer avec un enseignant qualifié et ancré dans une tradition authentique (voir son parcours sur le site [www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr)).

=> *La pleine conscience* regroupe un ensemble de pratiques nous permettant d'être mieux en lien avec nous-même, les autres et le monde.

**Contact :** [contact@meditation-mbsr.fr](mailto:contact@meditation-mbsr.fr) / Tél : 06.38.51.39.83

**L'enseignant :** François Granger enseigne la méditation et le cycle MBSR en Poitou-Charentes depuis 2012.



#### **Formation :**

☞ Base de pratique méditative antérieure : 30 années, dont 10 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 spirituel : La Voie des héros de l'Eveil, Le Passeur Editeur, 2014

**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