

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



Le Campus des Valois (ex CUC) accueille dans ses locaux un nouveau cycle « Méditation et Réduction du Stress Basée sur l'attention/Mindfulness » (Cycle MBSR).

Animé par François Granger, du 1^{er} mars au 19 avril 2022, les mardis soir de 19h à 21h30/45.

Dates : 1, 8, 15, 22 et 29 mars / 5, 12 et 19 avril 2022.

Journée de pratique complémentaire, le dimanche 17 avril, de 9h30 à 17h.

Contenu : Ce cycle inclut l'apprentissage de la **méditation du calme mental** et une approche pédagogique s'appuyant sur des **pratiques de pleine conscience**, 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 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 : Campus des Valois, 16400 La Couronne, le mardi 1 février, dans l'amphi Esmein du Campus, à 19h15, durée 1h env., gratuite. Voir l'affiche sur le site.

L'enseignant : François Granger enseigne la méditation et le cycle MBSR en 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 (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