Bénédicte PEROZ
Instructrice certifiée MBSR
Benedicte.peroz@gmail.com
0633277649

Vivre en Pleine Conscience
Protocole MBSR sur 8 semaines

Avant de commencer ensemble ce protocole de 8 semaines il est important de prendre connaissance du programme et de connaître les engagements demandés.

LA PLEINE CONSCIENCE

La Pleine Conscience («Mindfulness» en anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention volontairement et sans jugement sur l'expérience du moment présent : présence au souffle, aux sensations, aux pensées, aux émotions, dans une acceptation des choses telles qu'elles sont, agréables ou désagréables). La Pleine Conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles.

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant, mais également l'environnement et les relations, en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

QU'EST- CE QUE LE PROGRAMME MBSR ?

Le programme MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience) a été créé par le Dr. Jon Kabat Zinn et son équipe au début des années 80. En 1979, Jon Kabat- Zinn a recruté des patients atteints de maladies chroniques qui ne répondaient plus aux traitements traditionnels pour participer à son programme de réduction du stress de huit semaines. Plus de 35 ans plus tard, la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et ses ramifications sont entrées dans le champ des soins de santé, des études scientifiques et des politiques publiques.

Il existe 4 types d'attention : l'attention au souffle, au corps, aux émotions, aux états mentaux. Le protocole MBSR propose un accès direct à ces 4 types de vigilance à travers différents exercices et méditations : scan corporel, mouvement en pleine conscience (basé sur des exercices d'Hatha- yoga), marche méditative, méditation sur la respiration, sensations corporelles, sens et évènements mentaux.
Ces méditations se placent directement dans le contexte de la vie quotidienne à travers les approches de communication consciente, la conscience d'expériences agréables, désagréables et stressantes.

LES BIENFAITS

- Réduction du stress
- Régulation émotionnelle (anxiété, peur, tristesse, colère, impulsivité, frustration, insatisfactions)
- Changement de perspective par rapport à la douleur et à la maladie (maladies et douleurs chroniques, stress alimentaire...).
- Réduction des risques de rechute dépressive, réduction des risques de burn-out
- Amélioration sommeil/ concentration.
- Résilience, découverte de nouvelles ressources
- Qualité de présence à soi-même et au monde
- Clarté d'esprit, discernement
- Distanciation et flexibilité cognitive (cf. diminution des ruminations mentales)
- Compassion et auto-compassion (versus intransigeance, juges autocritiques, auto- harcèlement, perfectionnisme, enjeux de performance)
- Amélioration des relations interpersonnelles (écoute, empathie, capacité à poser des limites)
- Changement de perspective dans la relation au corps (capacité à ressentir, proprioception…)

ET TOUT SIMPLEMENT POUR

- Vivre en pleine conscience
- Mieux gérer le stress quotidien
- Changer de regard sur le monde
- Apprendre à méditer, ou approfondir sa pratique

LE PROGRAMME DES 8 SEMAINES : 30H DE FORMATION.

Le programme MBSR se déroule sur 8 semaines avec une session de groupe hebdomadaire de 2h30 plus une journée de pratique.
8 semaines correspondent au temps nécessaire pour une assimilation progressive de la pleine conscience dans sa vie quotidienne.
Le programme propose différents supports pour pratiquer, tels que le scan corporel, la marche consciente, le yoga conscient, la pleine conscience sur la respiration, les sensations, les pensées.
Entre chaque séance de groupe, il vous est demandé de pratiquer formellement au moins 45 minutes par jour.
Avec des supports de pratique: audio, vidéos et matériel écrit sous forme numérique que vous recevrez tout au long du protocole.

RESUME

- 8 semaines
- Une session de groupe de 2h30 par semaine
- Pratique quotidienne (40 à 45 min)
- Une journée de pratique
- Les documents audio, vidéo et écrits (manuel de formation)
- En présentiel ou en ligne (zoom)

L'ENSEIGNANTE

Bénédicte PEROZ est instructrice MBSR certifiée, formée à l'enseignement par l'équipe de l'IMA
Basé en Allemagne, l'IMA est le plus ancien institut de formation à la pleine conscience en Europe continentale, (Institute for Mindfulness-Based Approaches).

Afin de rester dans une dynamique de formation continue, théorique et pratique, Bénédicte participe régulièrement à des retraites de méditation et à des formations complémentaires. (Vipassana de Dharamsala, Moulin de Chaves avec Martin Aylward, Beatenberg méditation zentrum avec John Peacok, retraite avec Bob Stahl, Vipassana avec Charles et Patricia Genoud)

Bénédicte propose également des semaines d'immersion à la pleine conscience auprès de grandes écoles et universités (Essca, IAE paris).

PREPARATION

Avant le début des 8 semaines, chaque participant aura un entretien avec l'instructeur pour parler du programme, répondre aux questions que vous pourriez avoir. L'entretien est obligatoire et permet de déterminer si le programme correspond à vos attentes.

ENGAGEMENT

Suivre le programme nécessite un certain engagement envers soi- même et un voyage dans l'exploration de la vie consciente.
Il est alors important de contacter l'instructeur dans les cas suivants :
On ne peut pas participer à une réunion hebdomadaire (une seule réunion peut être manquée, sauf pour des raisons très spécifiques qui doivent être préalablement communiquées à l'instructeur)
On rencontre des difficultés liées au programme et il est nécessaire d'échanger et d'explorer de nouvelles approches.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Valoriser l'attention au quotidien comme moyen de discernement et d'évaluation de situation
- Expérimenter les effets de la pleine conscience dans les interrelations
- Acquérir une connaissance théorique des applications de la pleine conscience
- Adapter les méthodes dans son quotidien pour optimiser ses habitudes de vie

PROFILS FORMATION CONTINUE/ ENTREPRISE

- Professionnels et salariés concernés par les applications cliniques et professionnelles de l'attention sur la santé ou la qualité de vie au travail
- Prévention des risques psycho-sociaux
- Pour les praticiens et thérapeutes : formation de bases aux outils et aux thérapies basées sur la pleine conscience

CONTENU DE LA FORMATION

La pleine conscience dans le programme MBSR
Identifier les attentes de participants et le cadre du programme
Définir et expérimenter la pleine conscience dans le cadre du programme MBSR
Introduction aux pratiques formelle/pratique informelle

Perception du monde et de soi-même
Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent vs le pilotage automatique
Exercices de pleine conscience

A l'aise dans le corps
Savoir se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures
Exercice de pratique en mouvement

Faire face aux expériences désagréables
Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences désagréables
Exercices pratiques en mouvement et retours d'expérience

Stress : Réaction ou réponse en conscience
Stabiliser les acquis et introduire les pensées, les émotions dans les pratiques formelles et informelles
Passer du non-jugement à la bienveillance envers soi pour se connecter avec plus de facilité à soi et aux autres
Retours d'expérience et exercices pratiques

Les interrelations et la pratique de la pleine conscience
Apports théoriques : utilisation de l'attention en communication

Journée de mise en pratique
Capitaliser les acquis dans le cadre d'une session de pratique intensive
Entrainement aux pratiques formelles et informelles du programme MBSR

Ressources
Identifier sur quelles bases continuer l'entrainement à l'attention, personnaliser le programme

Bilan et après-programme
Orienter les stagiaires sur les suites à donner à la pratique de l'attention
Quel programme se donner à cours moyen et long terme ? Quels sont les obstacles et les ressources pédagogiques pour approfondir son expérience.

TARIFS

Particuliers :	400 € TTC
Étudiants / sans emploi :	300€ TTC
Formation professionnelle continue :	700 € TTC.
Entreprises ETI, GE :	900 €TTC

Le tarif comprend :

- La participation aux ateliers en présentiel ou en ligne (zoom)
- La fourniture des supports de formation (un courriel de synthèse après chaque atelier et un livret de 20 pages
- La fourniture de supports audio pour la pratique personnelle
- Un programme de pratique pour la semaine entre chaque atelier

INSCRIPTION

INSCRIPTION ENTREPRISE ET FORMATION PROFESSIONNELLE :
Merci de me contacter par mail : Benedicte.peroz@gmail.com

INSCRIPTION PARTICULIERS / PROFESSION LIBERALES :
A remplir et à retourner signé par voie postale / scan par mail.

DATE DU PROGRAMME / SESSION :

VALIDATION INSCRIPTION

Protocole de Participation au Programme MBSR

Je soussigné(e),
Nom : _____
E-mail : _____
Téléphone : _____

Engagement et Conditions

- **Protocole** : J'atteste avoir pris connaissance du protocole ainsi que du programme MBSR, et je m'engage à le suivre durant les 8 semaines du cycle.
- **Paiement** : J'ai également pris connaissance des modalités de paiement. Mon inscription sera validée à réception du règlement.

Modalités de Règlement

1. **Chèque** : D'un montant de _____ euros, libellé à l'ordre de Bénédicte PEROZ.
   Adresse d'envoi :
   Bénédicte PEROZ
   35 route du Pied de Ville
   73550 Les Allues
2. **Virement Bancaire** : Sur le compte dont les coordonnées RIB sont jointes.
   Option de paiement en deux fois : 50% lors de la réservation, 50% avant le début du programme.

Note : Aucun remboursement ne sera effectué une fois le protocole engagé.

Validation

Lu et approuvé,
Date : _____
Signature : _____



BANQUE POPULAIRE
AQUITAINE CENTRE ATLANTIQUE

Titulaire du compte / Account holder
MLLE PEROZ BENEDICTE

35 ROUTE DU PIED DE VILLE
73550 LES ALLUES

Relevé d'Identité Bancaire / Bank details statement

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements de quittances, etc.).
Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation. / This statement is intended for your payees and/or payors when setting up Direct debit, Standing orders, Transfers and Payment. Please use this Bank account statement when booking transactions. It will help avoiding execution errors which might result in unnecessary delays.

IBAN	BIC
FR76 1090 7000 2005 7192 1083 512	CCBPFRPPBDX

Code Banque	Code guichet	N° du compte	Clé RIB	Domiciliation / Paying Bank
10907	00020	05719210835	12	315 Avenue Du Touring Club 40150 Hossegor