

MINDFULNESS

Parcours MBSR - Méditation basée sur la réduction du stress.

Apprendre à mieux gérer son stress, développer un mieux être dans sa vie et au travail, être plus concentré et plus créatif, réguler ses émotions, mieux appréhender son sommeil, ses douleurs physiques, trouver un sens à sa vie, mieux communiquer.

Mindfulness (Pleine conscience)

La mindfulness, ou pleine conscience, est une pratique méditative qui consiste à porter une attention bienveillante et non jugeante à l'instant présent. Elle invite à observer ses pensées, émotions et sensations corporelles, sans s'y attacher, ni les rejeter. Inspirée des traditions bouddhistes, la mindfulness a été popularisée en Occident par Jon Kabat-Zinn avec son programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR). Cette pratique aide à réduire le stress, l'anxiété, à améliorer la concentration et à cultiver un plus grand bien-être émotionnel. Elle est souvent utilisée en thérapie cognitive et dans les soins de santé mentale.

Programme

Le parcours se déroule sur 8 semaines d'affilées, à raison de 8 séances hebdomadaires de 2h30. Il est demandé de se créer un temps de pratique formelle de 30 à 45 minutes chaque jour entre les séances. Ce parcours permet d'acquérir de nouvelles aptitudes afin de mieux gérer le stress, les émotions et aussi retrouver un bien-être physique et mental.

Semaine 1 – RECONNAITRE LE PILOTE AUTOMATIQUE

Présentations / Le pilote automatique / Introduction à la Mindfulness / Manger en pleine conscience / Scan corporel.

Semaine 2 – COMMENT NOUS PERCEVONS LE MONDE ET NOUS-MÊME

Scan corporel / Méditation centrée sur la respiration / Reconnaître les schémas de pensées, les émotions et les sensations / Focus sur les événements agréables.

Semaine 3 – ETRE À L'AISE DANS SON PROPRE CORPS

Yoga doux / Méditation du souffle / Focus sur les événements désagréables.

Semaine 4 – STRESS ET PLEINE CONSCIENCE Méditation assise du souffle, des sensations et du corps dans son ensemble / Stress et réactivité au stress.

Semaine 5 – STRESS : REAGIR OU REpondre EN CONSCIENCE

Méditation des sons, des pensées et des humeurs / Répondre au stress plutôt que réagir

Semaine 6 – COMMUNICATION EN CONSCIENCE Focus sur les communications difficiles ou stressantes / L'espace d'attention pour la communication / L'écoute profonde.

Semaine 7 – PRENDRE SOIN DE SOI

Qu'est ce que l'on absorbe au quotidien ? / Méditation assise de la montagne / La Mindfulness au quotidien / L'éloge de la lenteur.

Semaine 8 – LA HUITIEME SEMAINE DURE TOUTE LA VIE

Intégration de la pratique de la Mindfulness au quotidien.

Contenu

- 1 entretien individuel avant la formation.
- 8 séances hebdomadaires de 2h30.
- Apports théoriques chaque semaine.
- Des résumés et des supports audio MP3 des méditations remis chaque semaine.
- 1 journée de retraite en pleine conscience.
- Groupe de 6 participants maximum.
- 1 entretien individuel après formation.
- 27,5 heures de formation.

FORMATION MBSR MEDITATION

Pôle santé & bien-Etre du Miémont - 4 rue André Boulloche 25200 MONTBELIARD

Olivier Kimmerlin-Fischer - 06 41 82 41 58 - olivier.kimmerlin@gmail.com

+ d'infos www.mindfulness-meditation.fr

Dates/lieux de formation

Programme MBSR du 12 mars au 30 avril 2026

- **Semaine 1** : jeudi 12 mars de 18h à 20h30.
- **Semaine 2** : jeudi 19 mars de 18h à 20h30.
- **Semaine 3** : jeudi 26 mars de 18h à 20h30.
- **Semaine 4** : mercredi 1 avril de 18h à 20h30.
- **Semaine 5** : jeudi 9 avril de 18h à 20h30.
- **Semaine 6** : jeudi 16 avril de 18h à 20h30.

Journée Mindfulness : dimanche 19 avril de 9h30 à 17h.

- **Semaine 7** : jeudi 23 avril de 18h à 20h30.
- **Semaine 8** : jeudi 30 avril de 18h à 20h30.

Lieu de formation :

- Salle de méditation au pôle de santé et bien-être du Miémont - 4 rue André Boulloche à Montbéliard.
- Journée de retraite au vieux moulin rénové de Brebotte dans un cadre bucolique.

FORMATION MBSR MEDITATION

Pôle santé & bien-Etre du Miémont - 4 rue André Boulloche 25200 MONTBELIARD

Olivier Kimmerlin-Fischer - 06 41 82 41 58 - olivier.kimmerlin@gmail.com

+ d'infos www.mindfulness-meditation.fr

Tarifs/Modalités

Le tarif de la formation est de 450€ et le paiement est modulable :

Soit en :

- 1 chèque de 150€ d'arrhes encaissé à l'inscription pour réserver votre place pour la formation (Non remboursable en cas d'annulation).
- + 1 chèque de 300€ encaissé en mars 2026 au début de la formation.

Ou en :

- 1 chèque de 150€ d'arrhes encaissé à l'inscription pour réserver votre place pour la formation (Non remboursable en cas d'annulation).
- + 1 chèque de 150€ encaissé en mars 2026 au début de la formation.
- + 1 chèque de 150€ encaissé en avril 2026.

En raison des places limitées, aucun remboursement ne se fera une fois que la formation aura débuté.

FORMATION MBSR MEDITATION

Pôle santé & bien-Etre du Miémont - 4 rue André Boulloche 25200 MONTBELIARD

Olivier Kimmerlin-Fischer - 06 41 82 41 58 - olivier.kimmerlin@gmail.com

+ d'infos www.mindfulness-meditation.fr