

MINDFULNESS & MÉDITATION

CYCLE MBSR

Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience



SESSION À VENIR

Octobre – Décembre 2026

FORMATION MBSR MEDITATION

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

www.mindfulness-meditation.fr

PRÉSENTATION & PROGRAMME

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

SEMAINE 1 — RECONNAÎTRE 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 — ÊTRE 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 : RÉAGIR OU RÉPONDRE 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 HUITIÈME SEMAINE DURE TOUTE LA VIE

Intégration de la pratique de la Mindfulness au quotidien.

Contenu de la Formation

- 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.
- Petit groupe de 6 participants maximum.
- 1 entretien individuel après formation.

VOLUME TOTAL : 27,5 HEURES DE FORMATION

PLANNING & CALENDRIER

DATES & LIEUX DE FORMATION

Programme MBSR du 22 octobre au 10 décembre 2026

Semaine 1	Jeudi 22 octobre • 18h à 20h30
Semaine 2	Jeudi 29 octobre • 18h à 20h30
Semaine 3	Jeudi 5 novembre • 18h à 20h30
Semaine 4	Mardi 10 novembre • 18h à 20h30
Semaine 5	Jeudi 19 novembre • 18h à 20h30
Semaine 6	Jeudi 26 novembre • 18h à 20h30
Journée Mindfulness	Dimanche 29 novembre • 9h30 à 17h
Semaine 7	Jeudi 3 décembre • 18h à 20h30
Semaine 8	Jeudi 10 décembre • 18h à 20h30

LIEU DE FORMATION
Doux Havre de Paix
7 rue des Refroidières — 25400 Audincourt

INVESTISSEMENT & INSCRIPTION

TARIFS & MODALITÉS

450 €

Tarif complet de la formation (paiement modulable)

Modalités de Règlement au choix :

Option 1 : Règlement en 2 fois

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

Option 2 : Règlement en 3 fois

- ✓ **1 chèque de 150€ d'arrhes** encaissé à l'inscription pour réserver votre place (non remboursable en cas d'annulation).
- ✓ **1 chèque de 150€** encaissé en octobre 2026 au début de la formation.
- ✓ **1 chèque de 150€** encaissé en novembre 2026.

Conditions d'annulation :

En raison du nombre de places strictement limitées (6 participants maximum), aucun remboursement ne sera effectué une fois que la formation aura débuté.