



Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

Programme MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)

Réduction du Stress par la Pleine Conscience

En 8 semaines (1 séance de 3h par semaine,
+ 1 journée entière pour mieux approfondir)

Au centre de soin Coursannais

37 avenue de toulouse, 11110 Coursan

Du Jeudi 13 mars au Jeudi 1er mai

Les jeudis 13, 20 et 27 mars, 3,10,17,24 avril et 1er mai de 10h à 13h.

Journée complète : Dimanche 27 avril, de 10h à 17h

La méditation de pleine conscience est une approche laïque pour vivre plus pleinement la richesse de l'expérience du moment présent :

Sans jugement, avec curiosité et bienveillance.

Un entraînement régulier permet de restaurer nos ressources internes, de sérénité, de clarté, de lucidité et de guérison dans notre vie quotidienne. Nous développons une présence attentive et détendue pour mieux répondre aux différentes sources de stress plutôt que de réagir de façon automatique.

MBSR est le protocole le plus validé scientifiquement pour la prise en charge non médicamenteuse du stress.

La Haute Autorité de la Santé recommande la méditation, de pleine conscience comme outil de prévention et de prise en charge du burn-out.

Les bienfaits observés :

Le programme MBSR est une pédagogie adaptée à l'esprit, au mode de vie et à la psychologie occidentale pour apprendre la méditation de pleine conscience d'une façon à la fois progressive et intensive. Elle donne les bases pour être capable de mettre en place une pratique régulière de façon autonome.

Suivre ce programme est pour chacun une aventure personnelle. Cependant, au fil des années de nombreux bienfaits ont été observés chez les participants.

Beaucoup de ces bienfaits sont validés par des publications scientifiques. En particulier :

- Réduction du stress, de l'anxiété et du risque de rechute dépressive.
- Amélioration de la qualité du sommeil,
- Réduction des douleurs chroniques et du stress lié à la maladie.
- Développement de l'intelligence émotionnelle et de la faculté à faire face à des situations complexes.
- Amélioration de la concentration et de la stabilité de l'attention.
- Prise de décision plus apaisée grâce à une plus grande lucidité.
- Développement de la bienveillance envers soi-même et les autres.
- Instauration de relations plus apaisées avec l'entourage.
- Affirmation de son authenticité et développement de la confiance en soi.

Modalités pratiques :

- Un petit groupe de 8 à 16 participants.
- Tarif : 450€

comprenant : l'enseignement de 8 semaines, un entretien préliminaire à toute inscription, le manuel du participant en PDF, des enregistrements de méditations guidées, une disponibilité pour soutien téléphonique individuel entre les séances si besoin, un entretien post-programme si nécessaire pour aider à mettre en place une pratique personnelle.

Informations supplémentaires et inscription auprès d'Olivier Lelouch.

(Le prix ne doit pas être un empêchement pour accéder à cet enseignement. Merci de nous contacter si besoin.)

L'enseignant : Olivier Lelouch

- Thérapeute psycho-corporel, pratique de l'ostéopathie crano-sacrée.
- Pratique personnelle de la méditation depuis 1990.
- Anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles depuis 2009.
- Enseignant certifié du programme MBSR, formé par l'IMA, première école en Europe à avoir formé des instructeurs MBSR. Traducteur et formateur dans les programmes de formation d'enseignants MBSR organisés par l'IMA. Supervision des nouveaux enseignants pendant l'enseignement de leur premiers cycles MBSR.