



**L'instant d'être**

Marie-Dominique Chamard

**Fiche d'information**

# **Cycle d'approfondissement du Programme MBSR**

*Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience*

*(**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction)*

[chamard.md@gmail.com](mailto:chamard.md@gmail.com)

06 12 70 11 63

[www.linstantdetre.fr](http://www.linstantdetre.fr)



## SOMMAIRE

---

	<b>Page</b>
Les objectifs	3
La méthodologie	4
L'instructrice de pleine conscience	6
Les conditions d'engagement et les tarifs	7
Les modalités d'inscription	8



## LES OBJECTIFS

---

Un cycle de 6 modules d'approfondissement est proposé à toute personne ayant suivi un programme MBSR ou autre programme basé sur la pleine conscience et souhaitant être soutenue dans sa pratique.

Ce programme est axé sur l'apport d'un surcroît de présence et de bienveillance dans sa pratique et dans sa vie.

Il aborde un thème spécifique par séance.

Les moments consacrés à la pratique alternent avec des temps d'échange.

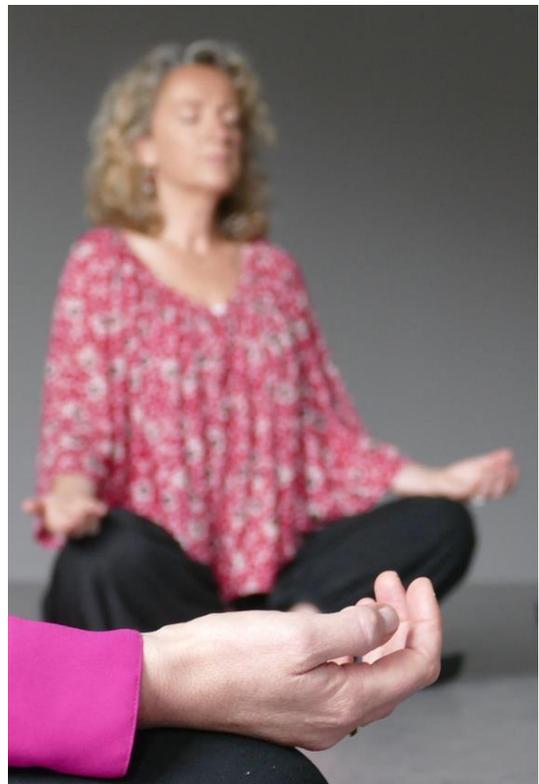
L'intervenante vous propose des textes et des enregistrements complémentaires, ainsi que des pratiques à intégrer dans votre quotidien entre chacune des séances.

*Le meilleur moyen de saisir l'instant présent, est d'être attentif. C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience.*

*La pleine conscience signifie "être éveillé"*  
*Jon Kabat-Zinn*

« Prenez profondément conscience que le moment présent est toujours uniquement ce que vous avez. Faites de l'instant présent le point de mire principal de votre vie, faites du « maintenant » votre lieu de résidence principal. »

***Eckhart Tolle***





# LA MÉTHODOLOGIE

---

## DÉROULÉ

6 séances hebdomadaires de 2 heures 30 sont consacrées à approfondir chacun des thèmes abordés au cours du cycle MBSR.

Groupe de 6 à 10 personnes (en présentiel) et de 6 à 20 personnes en ligne.

### Chaque séance est constituée:

- D'un rapide apport théorique ;
- D'échanges entre participants sur la pratique;
- De pratiques corporelles et de pratiques de méditation;
- D'un temps consacré aux questions/réponses et aux échanges.

Entre les séances, une pratique quotidienne (45 minutes à 1 heure) est indispensable. En appui, l'intervenante fournit des supports audio.



## THÉMATIQUES

- **Séance 1** : Pleine conscience du corps et de la respiration
- **Séance 2** : Pleine conscience des émotions
- **Séance 3** : Pleine conscience des pensées
- **Séance 4** : Les attitudes de pleine conscience
- **Séance 5** : Pleine conscience dans la relation
- **Séance 6** : Pleine conscience dans la vie personnelle et professionnelle



## **NOMBRE D'HEURES DE FORMATION**

6 séances hebdomadaires de 2 heures 30 (au total: 15 heures) plus la pratique quotidienne guidée par des enregistrements.

## **DATES, HORAIRES ET LIEUX**

Plusieurs sessions sont proposées tout au long de l'année:

- En direct et en ligne via la plateforme Zoom;
- En présentiel dans la région toulousaine ou en Ariège.

**Consultez l'agenda du site qui est régulièrement actualisé afin de connaître les dates, horaires, adresses et disponibilités.**



# L'INSTRUCTRICE

---

## Marie-Dominique CHAMARD

Thérapeute, coach, formatrice.

Professeur de Qi Gong.

Accompagnement individuel par la pleine conscience, la thérapie ACT (*"Acceptance and Commitment Therapy"*: thérapie d'acceptation et d'engagement) et la thérapie d'auto-compassion.

Enseignante MBSR, formée par l'équipe enseignante du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, fondée par le Pr Jon Kabat-Zinn, Massachussets).



Elle propose des cycles MBSR sur la région toulousaine et en Ariège depuis 2011, à raison d'une dizaine de cycle par an. Elle intervient régulièrement en entreprise (Airbus, Centre Hospitalier du Val d'Ariège-CHIVA, etc.) pour des programmes de gestion du stress et de prévention du burnout.

Elle est membre active de l'Association de développement de la mindfulness (ADM), seule association française partenaire du centre de formation de la mindfulness et de l'Université Brown : <http://association-mindfulness.org>.

Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours d'initiation et d'approfondissement à la méditation de pleine conscience, des cours et stages de Qi Gong et des formations destinées aux pratiquants de méditation qui souhaitent l'enseigner à un public d'adultes ou d'enfants. Elle anime régulièrement des retraites silencieuses



# LES CONDITIONS D'ENGAGEMENT ET TARIFS

---

## ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

- Les participants doivent être conscients :
  - qu'ils s'engagent dans un programme intensif et participatif ;
  - que leur assiduité est nécessaire tout le long du programme (6 séances) – il est possible de rattraper 1 séance rapidement sur autre session, au-delà de 2 absences, il est préférable de suivre une session ultérieure,
- Ils doivent être prêts à :
  - s'investir au moins 1 heure par jour dans la pratique d'entraînement quotidienne guidée;
  - intégrer la pratique de façon informelle dans leur quotidien.
- Les participants s'engagent financièrement (règlement de la totalité du tarif dès la 1ère séance, pas de remboursement en cas d'arrêt).

## TARIFS DES CYCLES

Ces tarifs incluent les 6 modules, les enregistrements et les textes complémentaires.

**345€ TTC**

**345€ HT (414€ TTC** pour toute personne récupérant la TVA via son activité professionnelle mais s'inscrivant à titre personnel).

### TARIFS RÉDUITS :

Étudiants non-salariés, chômeurs, minimas sociaux : sur justificatifs

**290€**

### TARIFS POUR LES PROFESSIONS LIBÉRALES & INDÉPENDANTS PRIS EN CHARGE PAR LE FIFPL :

Sous réserve de l'acceptation du dossier par l'organisme financeur.

Me demander les documents spécifiques pour les communiquer au FIFPL.

**450€ TTC**



# LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

## S'INSCRIRE À UN CYCLE

**Compléter la fiche d'inscription** (téléchargeable sur le site) **et la retourner le plus rapidement possible avec un chèque d'arrhes de 75€** à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.

- ✓ **NB : Les arrhes** sont remboursables jusqu'à 1 semaine avant le démarrage du cycle. Elles ne sont pas remboursées si vous vous désistez moins d'1 semaine avant le démarrage du cycle.
- ✓ **NB : Les inscriptions** se prennent par ordre de réception de la fiche d'inscription. L'agenda du site vous indique s'il reste de la place disponible ou si le cycle est complet.

## INSCRIPTION DÉFINITIVE

Elle est **matérialisée par le versement du solde** avant la 1<sup>ère</sup> séance (pour une session en ligne) ou à la première séance au plus tard (pour les sessions en présentiel).

- ✓ **NB : il est possible de régler le solde en 1, 2 ou 3 mensualités** (par virement ou par chèque).
- ✓ **NB : Le montant du coût de la formation ne vous sera remboursé ni en partie ni en totalité en cas d'interruption de votre part, quel qu'en soit le motif.** Toute séance non effectuée peut être rattrapée lors d'une session ultérieure (en ligne ou en présentiel) à condition que la session ne soit pas complète.