



L'instant d'être
Marie-Dominique Chamard

INFORMATIONS-LES 9 ATTITUDES DE PLEINE CONSCIENCE



L'instant d'être
Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MÉDITATION

*Cycle de 9 ateliers mensuels
Les 9 attitudes de pleine conscience*



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr



APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MEDITATION

Pour toute personne ayant suivi un programme MBSR ou autre programme basé sur la pleine conscience et souhaitant être soutenue dans sa pratique, des cycles d'approfondissement hebdomadaires ou mensuels en présentiel ou en ligne (et en direct) vous sont proposés qui vous permettront d'explorer des thématiques spécifiques.

Des temps de pratique et d'échanges seront proposés, des textes et enregistrements vous seront fournis et des pratiques à intégrer dans votre quotidien entre chacune des séances vous seront demandées.





LES 9 ATTITUDES DE PLEINE CONSCIENCE

*Cycle de 9 modules mensuels de 2H30
en présentiel à Toulouse*

Les objectifs du programme

« L'attitude avec laquelle nous entrons dans la pratique de la pleine conscience déterminera en grande partie sa valeur sur le long terme, pour nous. Nos intentions préparent le terrain pour que ce qui sera possible. **Garder des attitudes particulières à l'esprit fait partie intégrante de l'entraînement**, c'est un moyen de diriger et de canaliser ses énergies. »

Jon Kabat-Zinn

Méthodologie

9 séances mensuelles en présentiel à Toulouse de 2H30

Chaque séance est constituée :

- d'un espace questions/réponses permettant d'identifier les obstacles à la pratique et d'approfondir la thématique en fonction de la demande des participants,
- d'échanges entre participants sur les expériences ressenties pendant la pratique,
- de pratiques corporelles et de pratiques de méditation .

Déroulé

- Séance 1 : Les attitudes de pleine conscience
- Séance 2 : Le non jugement
- Séance 3 : la patience
- Séance 4 : l'esprit du débutant
- Séance 5 : la confiance
- Séance 6 : le non effort
- Séance 7 : l'acceptation
- Séance 8 : le lâcher prise
- Séance 9 : la générosité et la gratitude

Moyens pédagogiques

Cette approche de la pleine conscience s'appuie sur:

- Des exercices simples et doux d'attention à la respiration et de prise de conscience du corps (par le biais de pratiques de yoga, Qi Gong, scan corporel, étirements);



- Des pratiques formelles guidées de marche consciente ou de méditation immobile dans un esprit laïc;
- Des pratiques à ancrer dans le quotidien;
- Des lectures de poèmes, l'écoute d'extraits musicaux, ou tout autre support favorisant la présence.

Les pratiques pendant les séances sont enregistrées et seront communiquées à l'issue de l'atelier pour aider à l'ancrage de la pratique au quotidien.

Dates et horaires

Les Samedis de 13h30 à 16h:

18 Sept.; 16 Oct.; 13 Nov.; 11 Déc.; 15 Janv.; 12 Fév.; 12 Mars; 9 Avril; 14 Mai

Lieu

Centre Mouna Yoga, 95 Allées Charles de Fitte, 31300 Toulouse (métro St Cyprien)

Tarif

Il est recommandé de suivre l'intégralité du cycle (en cas d'absence sur 1 séance, les enregistrements et textes vous seront communiqués) mais il est possible de s'inscrire à un ou plusieurs ateliers en fonction des places disponibles.

385€ le cycle complet (9 modules de 2H30) + textes + enregistrements

45€/atelier (*en fonction des places disponibles*)

Nombre de participants

De 6 à 14 maximum



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 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 MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Compléter et envoyer la fiche d'inscription téléchargeable sur le site, à l'adresse indiquée sur la fiche, avec la totalité du règlement **par chèque** (1, 2 ou 3 mensualités dans le cas du paiement du cycle complet, 1 seul chèque si vous vous inscrivez sur un seul atelier).
- Les inscriptions sur le cycle complet seront favorisées, les inscriptions par atelier seront possibles s'il reste de la place disponible.
- Le montant est non remboursable en cas de désistement du participant à moins de 48H du démarrage du cycle ou de l'atelier sauf en cas d'annulation de la part de l'animatrice ou si le cycle est complet
 - ✓ **NB:** toute interruption de la part du participant en cours de cycle, s'il a choisi de s'inscrire sur le cycle complet, quels qu'en soient les motifs ne donnera pas lieu à un remboursement.
 - ✓ **NB:** chaque atelier fait l'objet de texte et d'enregistrements qui seront communiqués aux participants, qu'ils aient ou pas assisté à la séance (si inscription sur le cycle complet)
 - ✓ **NB:** ces cycles peuvent en revanche être annulés par l'intervenante:
 - en raison d'un nombre insuffisant de participants inscrits 48H avant le démarrage (minimum 5 participants en présentiel)
 - ou si les conditions sanitaires ne permettent pas de regroupement dans le cadre de séances en présentiel.

dans ces 2 cas, le montants versés seront intégralement remboursés.