



L'instant d'être
Marie-Dominique Chamard

INFORMATIONS APPROFONDIR SA PRATIQUE-CYCLES EN LIGNE DE 10 SEANCES



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MÉDITATION

*Incarner à chaque instant
une présence vivante et bienveillante
Cycles en ligne de 10 séances hebdomadaires*



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, 1 cycle de 10 séances d'1H en ligne sur des thématiques différentes vous sera proposé chaque trimestre le lundi de 19H15 à 20H15

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.





APPROFONDIR SA PRATIQUE DE PLEINE CONSCIENCE

*Cycles de 10 modules hebdomadaires d'1H en ligne et en direct
Lundis 19H15-20H15*

Cycle 1: du 27 Sept au 13 Décembre: L'art d'apprivoiser ses émotions

“En psychologie, on peut les définir de tout un tas de façons mais il y a 3 points très importants:

- ce sont des **réactions automatiques** qui ne dépendent pas de nous, on ne peut empêcher une émotion d'arriver en nous-mêmes ;
- ce sont des **réactions globales**, mélangeant à la fois des manifestations du corps et de l'esprit, et là encore c'est indissociable, ce ne sont ni des pures pensées ni de purs phénomènes physiologiques ;
- ce sont des **réactions qui répondent à des changements dans notre environnement**. Lorsque qqch bouge, nous déstabilise, nous interpelle ; il y a en général un éveil émotionnel qui nous sert en théorie à mieux nous adapter, mais parfois ça ne marche pas aussi bien.”

Christophe André

Déroulé :

- Séance 1 : émotions
- Séance 2 : émotions et méditation
- Séance 3 : ruminations
- Séance 4 : introspections
- Séance 5 : états d'âme
- Séance 6 : états d'âme douloureux
- Séance 7 : inquiétudes, peur, et anxiété
- Séance 8 : ressentiments, et colère
- Séance 9 : tristesses et désespoir
- Séance 10 : joie et bonheur

Dates :

27 Sept. ; 4, 11, 18 Oct. ; 8, 15, 22, 29 Nov. ; 6, 13 Déc.



Cycle 2: du Du 10 Janvier au 28 Mars: se réconcilier avec ses pensées

“L'esprit est beaucoup plus difficile à définir. Ce n'est pas une “chose” ou un phénomène aussi aisément identifiable que le corps et la parole. On a beau l'examiner attentivement, on ne peut rien trouver, où que ce soit, que l'on pourrait appeler “l'esprit”.”

Yongey Mingyour Rinpotéché

Déroulé :

- Séance 1 : l'esprit
- Séance 2 : esprit et cerveau
- Séance 3 : l'attention
- Séance 4 : l'esprit naturel
- Séance 5 : être soi-même
- Séance 6 : l'esprit détendu
- Séance 7 : les perceptions
- Séance 8 : le temps
- Séance 9 : l'impermanence
- Séance 10 : la clarté

Dates :

10, 17, 24, 31 Janv.; 7, 14 Fév.; 7, 14, 21, 28 Mars

Cycle 3: du 4 Avril au 27 Juin: cultiver la bienveillance et l'autocompassion

« La pratique de l'autocompassion est une méthode spécifique qui écarte cette tendance obstinée que nous avons de résister à la douleur et à rechercher désespérément le plaisir. C'est de la pleine conscience à 100%, mais qui met en avant des qualités de cœur comme la motivation et l'émotion, plutôt qu'elle ne se focalise sur l'attention à soi et le discernement. L'élément curatif commun à la pleine conscience et à l'autocompassion est de permettre un glissement progressif vers l'acceptation de nos émotions douloureuses.

La pleine conscience dit « Perçois la douleur que tu éprouves » alors que l'autocompassion dit « prends soin de toi avec tendresse au beau milieu de cette douleur » ; ce sont là 2 façons d'accepter pleinement notre vie »

Christopher K.Germer

Déroulé

- Séance 1 : ce que n'est pas l'autocompassion
- Séance 2 : développer l'autocompassion
- Séance 3 : repérer ses habitudes pernicieuses
- Séance 4 : cultiver la bienveillance



- Séance 5 : se relier à l'humanité partagée
- Séance 6 : pratiquer la pleine conscience
- Séance 7 : grandir grâce à la résilience émotionnelle
- Séance 8 : élargir les relations interpersonnelles
- Séance 9 : cultiver le pardon
- Séance 10 : cultiver la gratitude

Dates :

4, 11 Avril; 2, 9, 16, 23, 30 Mai; 13, 20, 27 Juin.

Tarifs

125€ 1 seul cycle de 10 séances avec textes et enregistrements

350€ les 3 cycles avec textes et enregistrements



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 ET DE DÉSISTEMENT

- Compléter et envoyer la fiche d'inscription téléchargeable sur le site, à l'adresse indiquée sur la fiche, avec la totalité du règlement (**125€** pour 1 cycle, **350€** pour les 3 cycles) **par chèque** (1, 2 ou 3 mensualités).
- Le montant est non remboursable en cas de désistement du participant **à moins de 48H du démarrage du cycle** 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, quels qu'en soient les motifs ne donnera pas lieu à un remboursement.
 - ✓ **NB:** chaque séance fait l'objet de texte et d'enregistrements qui seront communiqués aux participants, qu'ils aient ou pas assisté à la séance.
 - ✓ **NB:** les inscriptions en cours de cycle sont possibles mais ne donneront pas lieu à un tarif réduit, les textes et enregistrements des précédentes séances vous seront communiqués pour que vous puissiez bénéficier de toutes les pratiques manquées.
 - ✓ **NB:** ces cycles peuvent être annulés ou reportés par l'intervenante en raison d'un nombre insuffisant de participants inscrits 48H avant le démarrage (minimum 6 participants). Dans ce dernier cas, **les montants versés seront intégralement remboursés sauf si le participant maintient son inscription sur un nouveau cycle ou sur de nouvelles dates.**