



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

**Cycle d'approfondissement
De la méditation de pleine
conscience**

*Pleine conscience, bienveillance,
et autocompassion*

chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr

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. Il ne convient pas à des personnes débutantes dans la pratique de la méditation de pleine conscience.

L'intention de ce programme est de permettre à chacun de vivre sa pratique et sa vie en **cultivant la compétence de l'autocompassion en pleine conscience**. Ce cycle enseigne des pratiques qui permettent aux participants de **faire face aux émotions difficiles avec attention et compréhension**. La Pleine Conscience en est la première étape: reconnaître l'expérience vécue et se tourner vers elle, même lorsqu'elle est difficile. L'autocompassion accompagne ce processus.

Ce cycle:

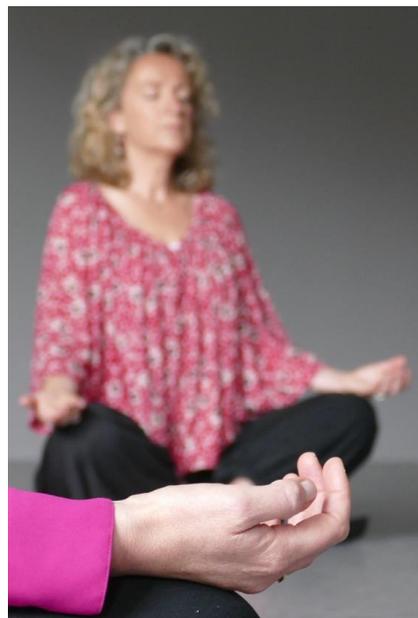
- S'appuie sur les recherches de Kristin Neff, professeure en développement humain à l'Université du Texas, et est intégré à la perspective clinique par Christopher Germer, psychothérapeute et chargé de cours en psychiatrie à Harvard Medical School
- S'inspire librement du programme MSC (Mindfulness Self Compassion)
- Aborde un thème spécifique par séance et alterne des moments consacrés à la pratique 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 de 2H30

Chaque séance est constituée:

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

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

Groupe de 6 à 12 personnes (en présentiel)



THÉMATIQUES DES SEANCES

Séance 1 : Qu'est-ce que l'autocompassion et comment la développer.

Séance 2 : Repérer ses habitudes pernicieuses et cultiver la bienveillance.

Séance 3 : Pratiquer la pleine conscience et se relier à l'humanité partagée.

Séance 4 : Faire face aux émotions difficiles et grandir grâce à la résilience émotionnelle.

Séance 5 : Elargir les relations interpersonnelles.

Séance 6 : Cultiver le pardon et la gratitude.

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

DATES ET HORAIRES

Les samedis de 13h30 à 16h : 17, 24 et 31 janvier ; 7, 14, 21 février 2026

Une séance peut être suivie en ligne si impossibilité d'être présent physiquement

ADRESSE

En présentiel (minimum 6 participants, maximum : 12)

Cabinet de l'Ecoquartier, 2 mail Françoise Dolto, 31520 Ramonville St Agne

Métro: station Ramonville St Agne, ligne B.

Parking (du metro)

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 manquante par le biais des textes et des enregistrements, (ou de la suivre en ligne via Zoom) mais 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).

TARIF DU CYCLE :

TARIF PLEIN : 350€

Inclus les 6 modules, les enregistrements et les textes complémentaires.

TARIF RÉDUIT : 300€

Étudiants non-salariés, chômeurs (sans activité), minimas sociaux : sur justificatifs

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 50€ 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^{ère} 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 ou en suivant les documents et enregistrements envoyés entre chaque séance.