



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

Cycle d'initiation à la pratique de la méditation de pleine conscience

*Prendre le temps d'une pause, se connecter à soi et aux autres
et cultiver l'art de vivre au présent.*



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr



LA PLEINE CONSCIENCE

LA PLEINE CONSCIENCE

Vivre en pleine conscience consiste, d'après Christophe André, à **être présent** au moment et à l'expérience que nous sommes en train de vivre :

- ✓ **Sans filtre** (on accepte ce qui vient)
- ✓ **Sans jugement** (on ne cherche pas à savoir si c'est bon ou mauvais, désirable ou non)
- ✓ **Sans attente** (on n'attend rien de précis).

« 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. »

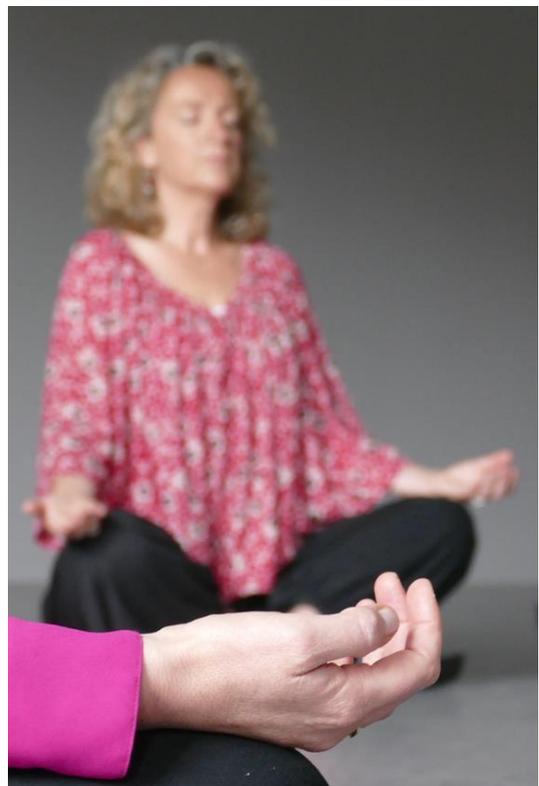
Jon Kabat-Zinn

“Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle “**méditation**”

Matthieu Ricard, l'art de la méditation



Il s'agit simplement de développer ses capacités à vivre pleinement l'instant présent.





LES BIENFAITS

La pratique de la pleine conscience a des effets positifs sur l'immunité, la santé mentale, la santé physique et le bien-être quotidien. Les études scientifiques depuis près de 40 ans ont donné lieu à de nombreuses publications qui ont démontré notamment:

- ✓ Une diminution durable, voire la disparition des symptômes liés à l'excès de stress;
- ✓ La capacité de gérer les situations stressantes, à court et à long terme;
- ✓ Une réduction de l'anxiété, de la panique et de la dépression;
- ✓ La prévention des rechutes dépressives;
- ✓ Une meilleure gestion des douleurs chroniques ou de la maladie;
- ✓ Un accroissement de l'énergie.

LES CONTRE-INDICATIONS

Bien que les pratiques proposées s'adressent a priori à tous, elles sont contre-indiquées dans certains cas:

- ✓ Dépression en phase aiguë ou état maniaco-dépressif non stabilisé;
- ✓ Troubles notables de l'attention;
- ✓ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels;
- ✓ Dissociation, crises de panique récurrentes;
- ✓ Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

En cas de doute, une discussion avec votre médecin ou votre thérapeute et un échange avec l'instructrice doivent valider la pertinence d'un entraînement à la pleine conscience.





S'INITIER

LES OBJECTIFS DU CYCLE D'INITIATION

Le cycle est destiné à vous faire découvrir puis à vous initier à la pratique de la pleine conscience.

Vous pourrez alors choisir de vous engager ou non sur des cycles plus complets (programme MBSR, ou cycles « approfondir sa pratique »).

Ces 10 cours d'1H ont pour but de:

- ✓ Vous faire découvrir et expérimenter de manière progressive les outils de la pleine conscience;
- ✓ Vivre pleinement l'instant présent;
- ✓ Vous reconnecter à vous-même et à votre corps;
- ✓ Reconnaître vos pensées et vos émotions et prendre du recul vis-à-vis d'elles;
- ✓ Être attentif aux autres et à l'environnement.

Pour expérimenter l'état de pleine conscience, vous serez invité à effectuer:

- ✓ Des exercices simples et doux, accessibles à tous, destinés à vous faire prendre conscience de votre corps, (par le biais de pratiques de yoga, Qi Gong, scan corporel, étirements) et à être attentifs à votre respiration;
- ✓ Des pratiques guidées de méditations immobiles ou de marche consciente dans un esprit laïc;
- ✓ Des pratiques à ancrer dans votre quotidien.

Des enregistrements vous seront communiqués pour installer une pratique quotidienne

LE DÉROULEMENT

Chaque cours abordera une thématique:

- **La pleine conscience du souffle et du corps immobile:** se poser et poser l'attention. Se reconnecter à son corps dans l'immobilité.
- **La pleine conscience du souffle et du corps en mouvement:** élargir son champ d'attention et être présent à son corps dans le mouvement.
- **La pleine conscience du corps et de l'énergie:** Observer, ressentir et cultiver l'énergie. S'ancrer pour diminuer la pression du stress et du mental.
- **La pleine conscience des sens:** se connecter pleinement à son environnement par ses 5 sens.
- **La pleine conscience des émotions:** L'impact des émotions sur le corps, comment les apprivoiser.



- **La pleine conscience des pensées** : observer les pensées et apprendre à calmer le mental.
- **La pleine conscience tournée vers les autres**: La pleine conscience dans la communication, Identifier les ingrédients pour le mieux-vivre ensemble.
- **La pleine conscience du cœur**: s'ouvrir à la bienveillance, envers soi et les autres
- **La pleine conscience dans la vie professionnelle**: Outils et pratiques pour vivre la pleine conscience dans son milieu professionnel.
- **La pleine conscience dans la vie quotidienne** : Outils et pratiques pour vivre la pleine conscience dans sa vie de tous les jours.

DATES, HORAIRES

Ce cycle sera proposé chaque trimestre en ligne et en direct le lundi soir de 20h30 à 21h30.

Vous trouverez les dates, et les disponibilités sur l'agenda du site.

TARIF

115€ TTC pour le cycle de 10 cours d'1H en ligne avec les 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

S'INSCRIRE

Compléter la fiche d'inscription (téléchargeable sur le site) **et la retourner le plus rapidement possible avec la totalité du règlement (115€)** à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.

- ✓ **NB : Ce montant** sera remboursable jusqu'à 48H avant la date du démarrage du cycle en cas de désistement de votre part. Il ne vous sera pas remboursé si vous vous désistez moins de 48H avant cette date.
- ✓ **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.
- ✓ **NB : Aucun montant ne sera remboursé en cas d'indisponibilité** lors de certains cours ou d'interruption de votre part en cours de cycle quels qu'en soient les motifs.
- ✓ **NB Les ateliers peuvent être annulés (ou reportés) par l'intervenante** en raison d'un nombre insuffisant de participants inscrits 48H avant le démarrage du cycle (minimum de 6 participants). **Dans ce cas, la somme versée sera intégralement remboursée.**