

Cycle MBSR à la Rochelle

Programme de réduction du stress par la méditation de pleine conscience, créé par D^r Jon Kabat-Zinn, chercheur en biologie moléculaire et Professeur Emérite de l'Université de médecine du Massachusetts



Anne-Laure GUINOT

Instructrice MBSR

formée à l'Institute for Mindfulness Based Approaches

Professeur de Yoga

diplômée de l'École Française de Yoga (Paris)

Master de Psychologie clinique et de Philosophie

Cours particuliers

Interventions institutionnelles

Des études scientifiques internationales attestent des bienfaits du cycle MBSR dans la réduction du stress, de l'anxiété et des douleurs chroniques.

- Programme laïc, structuré, progressif, axé sur la pratique et l'expérience personnelle
- Permet de développer plus de présence, d'ouverture, de confiance et de flexibilité
- Apports théoriques
- Accessible aux débutants comme aux pratiquants plus expérimentés
- Travail en petit groupe

Déroulé

- Rencontre avec l'instructrice avant toute inscription
- Exercices de méditation guidée (assis, allongé, en mouvements), de yoga doux et de moments d'échanges
- 8 séances de 2h30/3h00 + une journée d'approfondissement
- 1 livret du participant avec des enregistrements audio
- 2 à 3 cycles sont proposés dans l'année : les prochains ont lieu fin sept/déc 2019 et février/avril 2020

Infos & Réservation au **07 69 97 24 48**

contact@yogapleineconsciencelarochelle.com

www.yogapleineconsciencelarochelle.com

 yogapleineconsciencelarochelle