

## La méthode MBSR

### (Mindfulness Based Stress Réduction)

a été développée par Jon Kabat-Zinn il y a 25 ans. Ce dernier définit la mindfulness (pleine conscience) comme étant « la prise de conscience qui se développe en prêtant attention de façon délibérée au moment présent sans jugement de valeurs »

Plus de 250 cliniques à travers le monde pratiquent aujourd'hui cette méthode, dont l'efficacité est reconnue scientifiquement, pour lutter contre un grand nombre de troubles tels que la dépression et le stress.

Cette méthode vous permettra de reconnaître et de gérer votre stress, d'apprendre à vous détendre, à réduire la tension physique, la peur et la douleur.

« *Le champ d'expérience où peut s'appliquer la pleine conscience est si vaste (incluant intérieurement, les sensations, les perceptions, les impulsions, les émotions, les pensées, et le processus de la pensée lui-même ; et extérieurement la parole, les actions, et les relations) qu'il peut énormément aider ceux qui souffrent de difficultés émotionnelles.*

*C'est la convergence d'une part, des dernières théories expliquant les effets des thérapies cognitives, et d'autre part, de l'approche mindfulness - qui voit les pensées comme des pensées, des événements dans le champ de la conscience indépendamment de leur contenu et de leur « charge » émotionnelle sans essayer de les changer, de les remplacer par d'autres pensées, ou de résoudre quoi que ce soit, et qui invite plutôt à les observer avec impartialité.» **Jon Kabat-Zinn.***

## Programme

Il se compose de :

- Une séance hebdomadaire de 2h30 en groupe et une journée de pratique en groupe
- Pratiques journalières à faire chez soi
- 4 CD vous guidant dans la pratique que vous pouvez télécharger.

## Principaux contenus

- Pratique de l'attention au corps et à la respiration
- Scan corporel, exploration du corps par la pleine conscience
- Vigilance/conscience relative aux pensées, émotions et sensations.
- Valorisation du mode Être plutôt que Faire, sans but à réaliser. Prise de conscience que la motivation fondée sur l'aversion ou le désir d'attachement nourrit les habitudes cognitives automatiques.

**Les séances sont animées par**

**ANNE SOULET**

Née en France où elle a fait toute sa scolarité, à 21 ans, elle s'installe à Londres. 10 ans plus tard, elle gagne Boston, USA où elle vivra 24 ans.

Après avoir obtenu une maîtrise en psychologie, elle exerce 10 années dans un hôpital psychiatrique. Sa pratique journalière de méditation et yoga favorise en 1992 une rencontre avec Jon Kabat-Zinn, fondateur de la méthode MBSR, dont elle enseigne le programme. Elle acquiert aussi une formation de yogathérapie (SYT) avec le fondateur Mukunda Stiles et ouvre un cabinet de MBSR et SYT. En 2007, elle décide de retourner en France pour faire connaître ces deux méthodes efficaces et préventives.

**Lieu :**

**centre de Yoga**  
3 rue Henri Revoil  
30900 – Nîmes

**Renseignements et inscription**

Anne Soulet  
Tel : 04 66 84 72 15  
[Asoulet@yahoo.com](mailto:Asoulet@yahoo.com)  
[www.mbsr-nimes.com](http://www.mbsr-nimes.com)

**Dates :**

Voir sur le site internet

**Tarifs et modalités de paiement**

350 Euros  
Le règlement doit être effectué  
le jour de l'inscription  
RSA : réduction possible

**MBSR**

*Apprivoiser le stress  
par la méthode  
de la pleine conscience*

**Avec Anne Soulet**

**Cycle de 8 semaines  
Ouvert à tous**

Téléphonez afin de prendre rendez vous pour  
une entrevue  
préliminaire individuelle