

Programme de Pleine conscience – Mindfulness

Lorsque nous sommes confrontés au stress, à la maladie ou à la douleur, nous pouvons trouver un moyen d'affronter ces difficultés plus sereinement par la pleine conscience.

À travers l'exploration de notre ressenti corporel et émotionnel, nous prendrons conscience de nos ressources intérieures, et nous pourrions progressivement les activer afin de trouver davantage de liberté. En apprenant à désamorcer nos réactions « automatiques » et nos « ruminations mentales », nous régulerons notre stress.

L'objectif est donc de cultiver l'attention de manière à se sentir plus vivant, à entrer dans une meilleure relation avec son corps et son vécu psychique et à se libérer de la souffrance.

- Mieux gérer le stress et les émotions
- Diminuer la détresse face à la maladie
- Diminuer l'anxiété et désamorcer les ruminations mentales
- Mieux gérer la douleur
- Améliorer la qualité du sommeil
- Entrer dans une meilleure relation avec son corps et son vécu psychique
- Développer la bienveillance et l'acceptation de soi
- Développer ses ressources internes
- Prévenir la rechute dépressive
- Se sentir plus vivant
- Vivre l'instant présent

Ce cycle est proposé à titre d'expérience pilote PACT aux personnes souffrant de maladies chroniques des entités de La Louvière, Binche et Morlanwelz (integro.be)

Les séances sont données en groupe de 10 à 15 participants.

Un cycle comporte 8 séances de 2h30, réparties sur 8 semaines consécutives ainsi qu'un séminaire d'une durée de 5h00.

Le module est précédé d'une séance d'information. Cette séance dure 1h pendant laquelle le programme est décrit.

Pour s'inscrire au programme MBSR :

- S'inscrire à la séance d'information **sur le site pactsante.be**
- Être présent à toutes les séances (sauf cas exceptionnel)
- S'engager à consacrer 30 minutes par jour pour la pratique
- Lieu : **PAR ZOOM**

Votre instructrice

Valérie van Nitsen : instructrice de méditation de pleine conscience



Instructrice Mindfulness-based stress reduction, MBSR

Certifiée ULB, MSC (Mindful Self-Compassion)

En participation avec Emergences.org

Un cycle MBSR le jeudi en matinée du 06 mai 2021 au 24 juin 2021

- Horaire: 10h00 – 12h30
- **Journée de pleine conscience : le dimanche 13 juin de 10h00 à 15h00**
- format: zoom
- GRATUIT

Séance d'information en ligne : s'inscrire sur le site pactsante.be La séance d'information est un prérequis vivement conseillé pour pouvoir entamer le programme dans les meilleures conditions possibles et vous assurer qu'il s'agit du bon moment pour vous pour le suivre.

- Jeudi 22 avril 2021 de 10h00 à 11h00
- Jeudi 29 avril 2021 de 10h00 à 11h00

Cycle en ligne du jeudi matin de 10h00 à 12h30

- Le jeudi 06 mai 2021 1^{er} séance de 10h00 à 12h30
- Le jeudi 13 mai 2021 2^{ième} séance
- Le jeudi 20 mai 2021 3^{ième} séance
- Le jeudi 27 mai 2021 4^{ième} séance
- Le jeudi 03 juin 2021 5^{ième} séance
- Le jeudi 10 juin 2021 6^{ième} séance
- Journée de pleine conscience le dimanche 13 juin 2021 de 10h00 à 15h00

Plan d'Accompagnement Concerté Transversal

PACT asbl

34, avenue Max Buset à 7100 La Louvière

N° 0726817733 RPM - Mons

info@pactsante.be - <http://pactsante.be>

- Le jeudi 17 juin 2021 7^{ième} séance
- Le jeudi 24 juin 2021 8^{ième} séance

Plan d'Accompagnement Concerté Transversal

PACT asbl

34, avenue Max Buset à 7100 La Louvière

N° 0726817733 RPM - Mons

info@pactsante.be - <http://pactsante.be>