

L'INTERVENANTE



Francine JACOB

Institutrice MBSR qualifiée par les équipes du CFM / ADM. Animatrice de Mindfulness depuis 2012 et méditante depuis le début des années 2000. Praticienne de Tai-chi-chuan, Qi Gong, chant, eutonnie, yoga ... Egalement coach en entreprise, formatrice et superviseur de coachs. Titulaire de la Société Française de Coaching. Diplômée de l'Institut Gregory Bateson à la communication interactionnelle (Ecole de Palo Alto) et du Conservatoire National de Cirque et de Mime. Éducatrice Montessori (EJE).

MINDFULNESS et MBSR

(PLEINE CONSCIENCE et Mindfulness Based Stress Reduction)

La Mindfulness est une approche entièrement laïque qui contribue à la fois au mieux-être et à une meilleure connaissance de soi, par des pratiques méditatives dites de «Pleine Conscience». Le protocole MBSR vise spécifiquement à réduire le stress et augmenter la vitalité.

La Mindfulness repose sur des exercices destinés à apprendre à se centrer sur le moment présent, au lieu d'être en pilotage automatique, au lieu d'être empêché par des ruminations mentales, des sentiments négatifs ou des souvenirs périmés. La pratique de la Pleine Conscience

consiste à observer le flot des pensées et le bavardage de l'esprit, sans se laisser entraîner.

La Mindfulness a été créée et développée par le Dr Jon Kabat-Zinn et ses co-équipiers dans le cadre du Center For Mindfulness (CFM) depuis plus de 30 ans aux USA, dans plus de 700 hôpitaux et entreprises. Elle fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui montrent les effets positifs sur l'équilibre émotionnel et le bien-être. Cette approche est en fort développement en Europe et en France, où elle est enseignée à l'université de Strasbourg.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

FRANCINE JACOB (Grenoble)
TEL : 06.61.55.13.89
contact@francine-jacob.fr
<https://www.francine-jacob.fr>



SE DEVELOPPER AVEC LA PLEINE CONSCIENCE

CYCLES MBSR EN 8 SESSIONS - 2020/2021

Francine Jacob
Institutrice Qualifiée ADM/CFM



Apprendre les outils de la méditation laïque
Se ressourcer et cheminer en pleine présence

8 mardis d'affilée, séances de 2h30 à 3h
+ une journée complète

A Grenoble centre

CYCLES MBSR en 8 SESSIONS

Aspects pédagogiques

Objectifs

- Réduire le stress, limiter les ruminations mentales
- Acquérir une méthode pour cultiver le bien-être tout au long de la vie
- Améliorer mémoire, créativité, élan vital et joie d'être
- Développer sa capacité à savourer ce qui est, tel que cela est
- Renforcer sa présence à soi et au monde.

Programme

- Pratiques guidées d'exercices en Pleine Conscience (assis, en mouvement, statiques, allongés)
- Partage de vécus des participants
- Remise d'un livret avec exercices à pratiquer chez soi
- Enregistrements audio téléchargeables à partir du site.

Bénéfices

À l'issue de ce Cycle, chaque participant.e :

- gère de façon plus distanciée ses émotions, son stress, ... les événements de la vie;
- connaît les pratiques de Mindfulness qui sont les plus adaptées pour lui/elle
- a mis en place le mix des pratiques qui correspond à son rythme de vie personnel;
- dispose d'un réseau de personnes et d'informations lui permettant de poursuivre sa pratique en étant soutenu.e, au-delà du Cycle.

Témoignages

- « Ce cycle m'a tranquillisée, je fais du mieux que je peux », Jacqueline, responsable RH ;
- « Je suis très content car j'ai appris les aspects techniques et pragmatiques de la méditation », Jérôme, juriste ;
- « Je ne connaissais pas du tout la méditation et j'ai découvert le moment présent, j'en suis très satisfaite », Geneviève, psychologue.
- « Ici je ne choisis pas une pratique, je me choisis moi », Claire ostéopathe
- « La méditation ce n'est pas juste de l'assise, et c'est un grand apprentissage pour moi car l'assise n'est pas mon truc », Pierre consultant
- « j'ai beaucoup apprécié les temps de parole, l'authenticité de tous, c'est vraiment riche d'avoir pu aller dans l'intimité de chacun », Laure, mère au foyer.

CYCLES en 8 SESSIONS

Aspects pratiques

8 soirées pendant 2 mois, de 19H à 21H30/22H

Cycle 15 - Grenoble (Automne 2020)

Soirées d'information et d'inscription : les mardis 8 et 15 sept. 2020

Séances : les mardis 22, 29 sept., 6, 13, 20 oct., 3, 10 et 17 nov. 2020

Journée de PC : le dimanche 15 novembre 2020, de 9H30 à 16H30.

Cycle 16 - Grenoble (Hiver 2020/21)

Soirées d'information et d'inscription : les mardis 1 et 15 déc. 2020

Séances : les mardis 5, 12, 19, 26 janv.- 2 et 23 fév.- 2 et 9 mars 2021

Journée de PC: le dimanche 28 février 2021, de 9H30 à 16H30.

Cycle 17 - Grenoble (Printemps 2021)

Soirées d'information et d'inscription : les mardis 27 avr., 4 mai 2021

Séances : les mardis 11, 18, 25 mai- 1, 10, 15, 22 et 29 juin 2021

Journée de PC : le dimanche 27 juin 2021, de 9H30 à 16H30.

BUDGET - 8 PERSONNES MINIMUM/ 10 MAXIMUM -

- 380 € tout public
- 480 € TTC professionnels de l'accompagnement et libéraux (facture et attestation de présence)
- 800 € HT entreprise (TVA 20%, soit 960 € TTC- Conv. de Formation).

Des difficultés financières? Parlons-en, nous trouverons des solutions.

LIEUX DES PRATIQUES ET DES SOIREEES D'INFORMATION

Grenoble : TERRE D'ETOILES, 42, rue Très-Cloîtres, 38000 Grenoble
Près du théâtre Ste Marie d'En-Bas. - Tram B: Le Musée

NB. Il est possible que la journée complète du Cycle se déroule dans un autre lieu. Le cas échéant, ce lieu vous sera précisé au plus tard dans les 8 jours précédant la journée.

Chèque d'acompte de 100 € (non remboursable) - Ordre: F. Jacob- Adresse postale: Francine JACOB, 13 av. Léon et Joanny Tardy- 38500 VOIRON.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION, téléchargeable à : <https://francine-jacob.fr>