



SCOP

Optimisation de la Performance

SESSION D'INFORMATION

Cours de méditation de pleine conscience

Sébastien CLERT, Instructeur de Mindfulness – Coach Mental



(+33) 06 13 16 48 20



clert.sebastien@gmail.com



www.scop.best



*8 semaines pour **intégrer** la pleine conscience à votre vie quotidienne*

Réduire le Stress avec la Pleine Conscience

Programme MBSR



(+33) 06 13 16 48 20



clert.sebastien@gmail.com



www.scop.best



Mindfulness

C'est quoi la **Pleine Conscience** ?



(+33) 06 13 16 48 20



clert.sebastien@gmail.com



www.scop.best



Mindfulness

C'est quoi la **Pleine Conscience** ?

La méditation de pleine conscience est une pratique religieuse

VRAI FAUX

Pour méditer en pleine conscience, il faut arrêter de penser

VRAI FAUX

Un des buts de la méditation est de réduire les pensées négatives

VRAI FAUX

Méditer c'est se laisser aller à ses pensées et les observer

VRAI FAUX

Il faut obligatoirement des accessoires pour bien méditer

VRAI FAUX

Méditer c'est poser son attention longuement

VRAI FAUX

On ne peut méditer que lorsque l'on est calme

VRAI FAUX

Méditer a pour but de se relaxer

VRAI FAUX

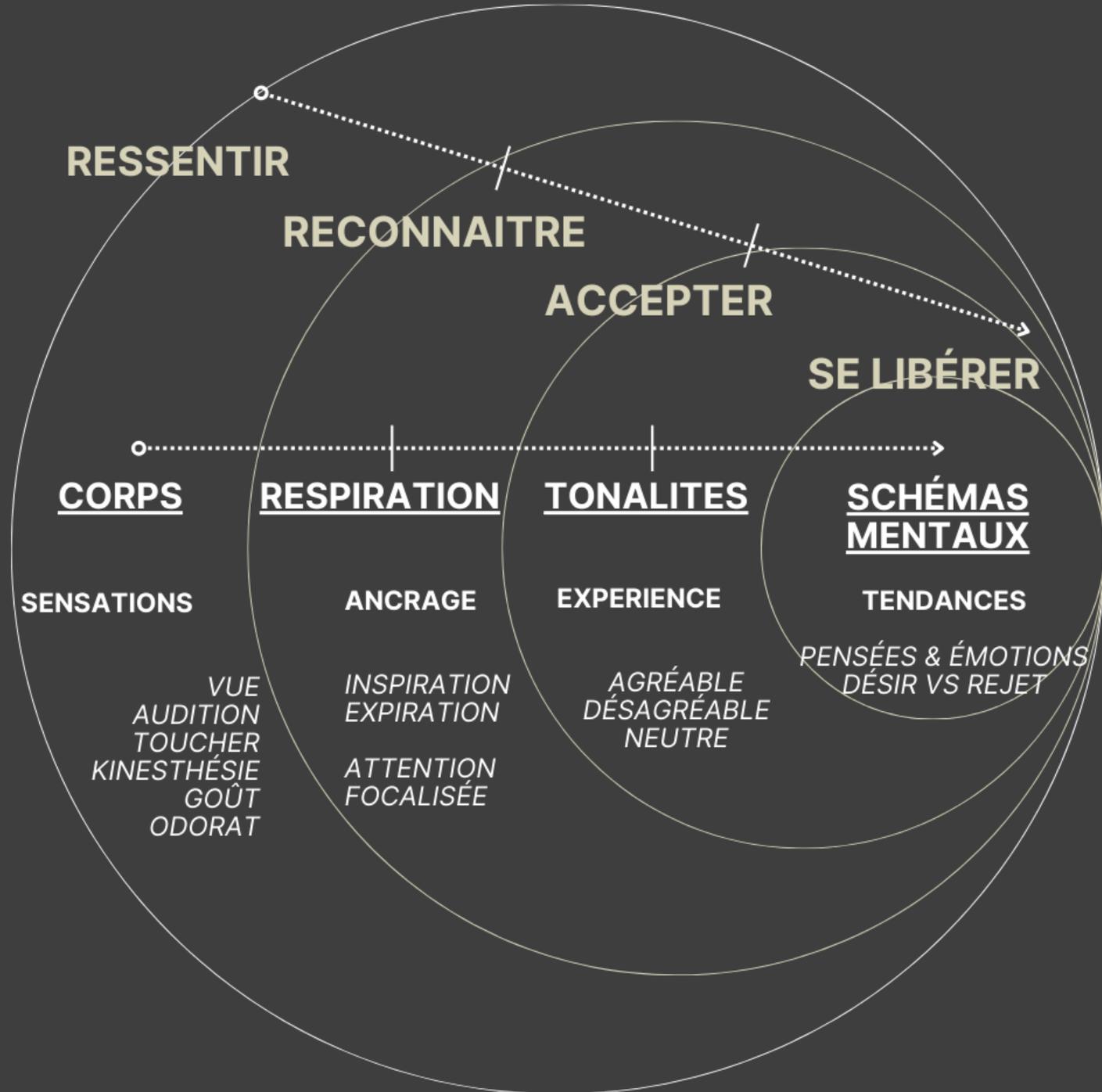


*« La Pleine Conscience est la conscience
qui se manifeste lorsque l'on **porte attention
intentionnellement** et de manière **non jugeante**
sur l'expérience du moment présent»*

-

Jon Kabat Zinn
(fondateur de MBSR)





Bienfaits attendus

- Bien-être et apaisement mental
- Réduction du stress
- Amélioration de la concentration et de la reconcentration
- Libération des pensées négatives et néfastes
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Diminution des douleurs physiques chroniques
- Amélioration de la santé cardiovasculaire
- Meilleure qualité de présence



Cycle de pratique en 8 semaines

Réduction du Stress par la Pleine Conscience

Programme MBSR



(+33) 06 13 16 48 20



clert.sebastien@gmail.com



www.scop.best



Programme MBSR en 8 semaines

PRATIQUE & ENTRAÎNEMENT

ATTENTION SUR LE MOMENT PRESENT



CONNAISSANCE EXPÉRIENTIELLE



Programme MBSR en 8 semaines

- Semaine 1 : Introduction et **présentation** de la Pleine Conscience
- Semaine 2 : Pleine Conscience du **corps**
- Semaine 3 : Pleine Conscience du **corps et de l'esprit**
- Semaine 4 : Pleine Conscience des **pensées et émotions difficiles**
- Semaine 5 : Pleine Conscience du **Stress**
- Semaine 6 : Pleine Conscience de nos **schémas de réactivité**
- Semaine 7 : Cultiver la bienveillance/Intégrer la pratique **chez soi**
- Semaine 8 : **Bilan et poursuite** de la pratique au delà de MBSR



CYCLE BASÉ SUR LA MINDFULNESS 8 SEMAINES - MBSR

PRATIQUES FORMELLES

TOUTES LES SEANCES

SCAN CORPOREL
MÉDITATION ASSISSE
MOUVEMENTS CONSCIENTS

EXPÉRIENCES DIRECTES

SÉANCE 1 & 2

SENSATIONS
CORPORELLES
EMOTIONS
PENSÉES

FOCUS SUR LES EXPÉRIENCES DIFFICILES

SÉANCE 5

EXPÉRIENCES NON DÉSIRÉES
STRESS, DÉPRESSION
DOULEUR PHYSIQUE

SCHÉMAS DE RÉACTIVITÉ

SÉANCE 7

DÉSIR
IMPATIENCE
ENVIE
AVERSION
ENNUI
SOMNOLENCE



PRATIQUES INFORMELLES

TOUS LES JOURS

VIE QUOTIDIENNE

EXPLORATION DES EXPÉRIENCES

SÉANCE 3 & 4

EXPÉRIENCES AGRÉABLES
EXPÉRIENCES DÉSAGRÉABLES

ATTITUDES D'INVESTIGATION

SÉANCE 6

NON JUGEMENT
BIENVEILLANCE
ACCUEIL
DOUCEUR
NON EFFORT

INTÉGRATION DANS LA VIE

SÉANCE 8

AUTORÉGULATION
ATTENTIONNELLE,
ÉMOTIONNELLE ET
COMPORTEMENTALE





*« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à **surfer** »*

-

Jon Kabat Zinn



Sébastien CLERT

Instructeur Mindfulness

DETAILS & INSCRIPTION

www.scop.best
(+33) 06 13 16 48 20

[*clert.sebastien@gmail.com*](mailto:clert.sebastien@gmail.com)



(+33) 06 13 16 48 20



[*clert.sebastien@gmail.com*](mailto:clert.sebastien@gmail.com)



www.scop.best

