

" ON NE PEUT PAS ARRÊTER LE FLOT DES VAGUES, MAIS ON PEUT APPRENDRE À SURFER " - JON KABAT-ZINN

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE – MINDFULNESS

Versailles, Le Chesnay et Paris 8^{ème}

Programme des 8 semaines de *méditation de pleine conscience* de Jon Kabat-Zinn
avec une instructrice qualifiée

du programme de **MBSR – Meditation Based Stress Reduction**
Réduction du Stress par la Méditation de Pleine Conscience

Séances les mardis ou jeudis soirs ou en matinée pendant 8 semaines

Plusieurs reportages ont été diffusés sur cette méditation laïque implantée dans plus de 1200 hôpitaux et cliniques dans le monde (une quarantaine en France dont l'hôpital Sainte Anne à Paris) et dont les bienfaits sont reconnus par des études scientifiques.

« Méditation, quand on a besoin de dire stop », « La méditation se généralise en France ».

France 2 JT 20h David Pujadas du 05 novembre 2013, **TF1 JT de 20h** du 29 janvier 2015, **France 2 Emission Tout compte fait** du 9 avril 2016 ou encore **Europe 1, Le Journal de la Santé** du 20 juin 2016.

Pendant la formation, vous serez remis

- Des enregistrements de méditations guidées selon le protocole de la clinique de gestion du stress de l'Université de médecine du Massachusetts créé par le Dr. Jon Kabat-Zinn, professeur émérite à la faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, PhD MIT auprès de Salvador Luria, Lauréat du Prix Nobel de Médecine.
- Un livret d'exercices pour vous accompagner.

Les séances ont lieu en soirée à Paris ou à Versailles, de 19h30 à 22h Rue du Faubourg Saint-Honoré à Paris, rue de Villeneuve l'Etang à Versailles ou au Centre culturel de Parly II.



Le groupe est animé par Véronique Cheynet-Cluzel, coach, pratiquante de méditation depuis plus de 25 ans. Véronique anime aussi un groupe de méditation dans l'esprit du zen et a fait de nombreuses retraites et formations de méditation dont avec le Dr Jon Kabat-Zinn (PhD MIT) et en Asie ; elle a étudié les classiques bouddhistes et taoïstes dans le texte pendant plusieurs années et enseigne Intelligence émotionnelle et Leadership en Masters 2 à l'IGS – Institut de Gestion Sociale, école référence des RH et à l'Université d'Aix-Marseille. Véronique anime des ateliers en entreprise sur ces thématiques et accompagne les dirigeants et les cadres des grands groupes. Elle est membre de l'ADM - Association pour le Développement de la Mindfulness.

Livres références



700 000 exemplaires

Pour participer au cycle des 8 semaines, contactez l'instructrice

www.accomplitude.fr

07 64 13 47 72

contact@accomplitude.fr