

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE (MBCT)

Découvrir la *Méditation Pleine Conscience* (Mindfulness) vous tente?

Vous avez tendance à avoir une humeur dépressive, à être anxieux, à ruminer? A vous laisser déborder par les émotions, par le stress?!

Vous avez besoin d'un temps d'arrêt, d'un moment de rencontre avec vous-même? De vous recentrer sur l'essentiel dans votre vie?!

Vous souhaitez augmenter votre concentration, améliorer votre sommeil? Améliorer la qualité de votre vie? Développer davantage de sérénité face aux événements de la vie? développer une meilleure communication?

Je vous propose un programme progressif en 8 semaines au centre de santé de l'ancienne gare de GASTUCHE à partir de janvier 2016.

Chaque séance dure entre 2h et 2H30, dans un groupe de 12 à 16 personnes maximum.

«Il s'agit bien plus d'être, de vous permettre d'être comme vous êtes déjà, et de découvrir la plénitude et le vaste potentiel inclus dans une telle approche».

Jon Kabat-Zinn

LA PLEINE CONSCIENCE QU'EST-CE QUE C'EST?

LA PLEINE CONSCIENCE SIGNIFIE
PRÊTER ATTENTION D'UNE MANIÈRE PARTICULIÈRE
INTENTIONNELLEMENT
SUR LE MOMENT PRÉSENT
SANS PORTER DE JUGEMENT

La méditation nous apprend à observer ce qui est.

C'est une façon de vivre dans l'instant présent, en contact avec nos émotions et avec la réalité telle qu'elle est. Ce qui nous donnera la possibilité de réagir à une situation de manière plus appropriée que nos réactions automatiques habituelles.

Car porter son attention consciente sur ce qui se passe en soi dans l'instant

permet de voir plus précisément ce que l'on vit, plutôt que de rester enfermé dans son mental, dans ses peurs, dans ses vieux réflexes de défense. Ce qui nous donne le pouvoir de choisir et d'établir une relation entièrement différente avec nos vieilles habitudes et ouvre de nouvelles possibilités pour notre esprit et notre corps.

INDICATIONS

- ° Prévention des rechutes dépressives
- ° Gestion du stress, de l'anxiété, de l'insomnie
- ° Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie, distraction fréquente)
- ° Gestion de la détresse face à une maladie chronique ou à une douleur chronique
- ° Amélioration du perfectionnisme excessif
- ° Amélioration de la concentration
- ° Amélioration de la communication
- ° Aide dans les troubles sexuels
- ° Diminue la tendance à l'évitement de la réalité et du contact.

L'approche MBCT , par rapport à la MBSR, va soutenir davantage les personnes qui ont des tendances à s'enfermer dans des ruminations mentales(se prendre la tête!), ou qui ont des tendances dépressives ou ont vécu une rechute après une dépression :

QUI SUIS-JE?

Christelle Hambersin, psychologue, psychothérapeute, Instructrice MBCT pour enfants, adolescents et adultes. Formation MBSR en cours. Formée en thérapie familiale et systémique, PNL, Relaxothérapie, Psychologie corporelle Intégrative (PCI) et inversion Emotionnelle.

Pratique la méditation Zen depuis 1993 et la méditation pleine conscience depuis 2009.

EN PRATIQUE

Dates: le lundi en matinée de 9H30 à 11H30 : 25/01, 01/02, 15/02, 22/02, 29/02, 14/03, 21/03 et 11/04

et une journée le lundi 7/03/16 de 9H30 à 15H.

Séance d'information lundi 11/01/16 à 9H30.

Inscription: christelle.hambersin@gmail.com

La séance d'information est vivement conseillée.

LIEU : Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche,
Place Joseph Hallaux, 5, 1390, Grez-Doiceau (Gastuche)

PRIX : 290€, incluant la séance d'information, le syllabus, l'accès aux enregistrements et la mise à disposition du matériel (tapis de sol et coussin ou chaise).

CONTACT : Christelle Hambersin au 0477/250832 ou
christelle.hambersin@gmail.com

SITE DE REFERENCE : www.gastuche.be
www.consciencedetre.be (en construction)

* Si à la suite de la séance d'information, vous désirez vous inscrire au programme, je vous demande:

- De verser un acompte de 80 € (non remboursable) au compte de Christelle Hambersin: BE37 0015 1201 9428. Communication: MBCT lundi - octobre 15 + Nom-Prénom. Le nombre de place étant limité, les inscriptions sont prises par ordre de réception des acomptes. Le solde de 210€ € est à payer pour la 1ère séance
- Me rendre le questionnaire distribué lors de la séance d'information une semaine avant le début des séances.
- D'être présent aux 8 séances
- De pratiquer à domicile les exercices, en dégagant 45 minutes par jour, 6 fois par semaine.
- En cas d'annulation (quelle qu'en soit la raison), avant le début du programme: l'acompte de 80€ est conservé. Celui-ci n'est pas transférable à un autre programme. Entre la 1ère et la 2è séance, un remboursement de

50% est effectué (soit 145€). A partir de la 2^e séance, aucun remboursement ne sera effectué.

- S'il vous est impossible de vous rendre à la séance d'information, n'hésitez pas à me contacter afin que nous trouvions une solution ensemble.

