

## L'INTERVENANTE



### Francine JACOB

Instructrice 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, formatrice et superviseur de coachs, dans de grands groupes internationaux. 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. Educatrice Montessori.

## 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**

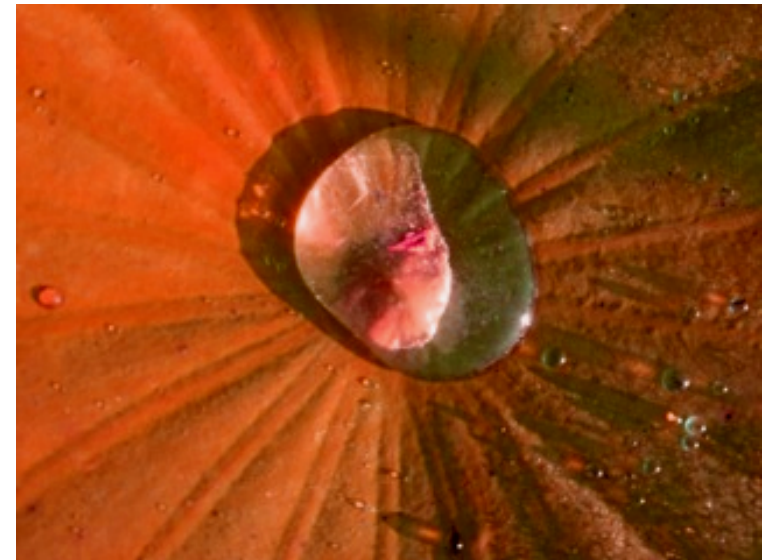
**[francine.jacob@mindfulness-grenoble.fr](mailto:francine.jacob@mindfulness-grenoble.fr)**

**<http://www.mindfulness-grenoble.fr>**



## SE DEVELOPPER AVEC LA PLEINE CONSCIENCE CYCLES MBSR EN 8 SESSIONS – 2018 / 2019

**Francine Jacob**



**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  
**à 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.

#### BENEFICES

A l'issue de ce Cycle, chaque participant :

- 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 ;
- 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, au-delà du Cycle.

#### TEMOIGNAGES

- « 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 10 - Grenoble (Hiver 2018/19)

**Soirées d'information et d'inscription** : les mardis 11/12/18 et 08/01/19

**Séances** : les mardis 15, 22, 29 janvier - 5, 12, 19 Février - 5 et 12 mars

Journée de PC : le dimanche 17 février.

#### Cycle 11 - Grenoble (Printemps 2019)

**Soirées d'information et d'inscription** : les mardis 02 et 09/04/19

**Séances** : les mardis 30 avril - 7, 14, 21, 28 mai - 4, 11 et 18 juin

Journée de PC : le dimanche 19 mai.

#### 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).

#### LIEUX DES PRATIQUES ET DES SOIREES 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 compète du Cycle se déroule dans un lieu extérieur de façon à privilégier un cadre de nature. Le cas échéant, ce lieu vous sera précisé au plus tard à la 5<sup>ème</sup> séance du Cycle.

#### INSCRIPTIONS/RESERVATIONS

**DATES LIMITES : 5 jours avant le démarrage du cycle.**

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

**FORMULAIRES D'INSCRIPTION** : téléchargeables sur le site : <http://www.mindfulness-grenoble.fr>

**DES DIFFICULTES FINANCIERES ? PARLONS-EN, NOUS TROUVERONS DES SOLUTIONS !**