

## Liens importants :

Présence & Relation : [www.presence-relation.fr](http://www.presence-relation.fr)

ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) :  
[www.association-mindfulness.org/](http://www.association-mindfulness.org/)

## Deux livres de référence :

- 1- **Reconquérir le moment présent... et votre vie**, J Kabat-Zinn, Préface du Dr Jean-Gérard Bloch, Les Arènes, 2014
- 2 - **Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre**, Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob, 2012

### Groupe animé par **Thierry & Thérèse Buffel** formés selon les critères recommandés par l'ADM

#### - **Dr Thierry Buffel, médecin généraliste retraité.**

Instructeur 'qualifié' MBSR et MBCT, membre de l'ADM, il pratique la méditation depuis 30 ans, principalement sous la forme du «Zazen» et de la «Pleine Conscience». Il est titulaire du Diplôme Universitaire «Médecine, Méditation et Neurosciences» de la Faculté de Médecine de Strasbourg.

#### - **Thérèse Buffel**, son épouse, infirmière et puéricultrice de formation, **conseillère conjugale et thérapeute de couple.**

Instructrice MBCT, membre de l'ADM, elle pratique la méditation et le yoga, qu'elle a enseigné, depuis plus de 30 ans. Elle partage en particulier les aspects corporels de la Pleine Conscience.

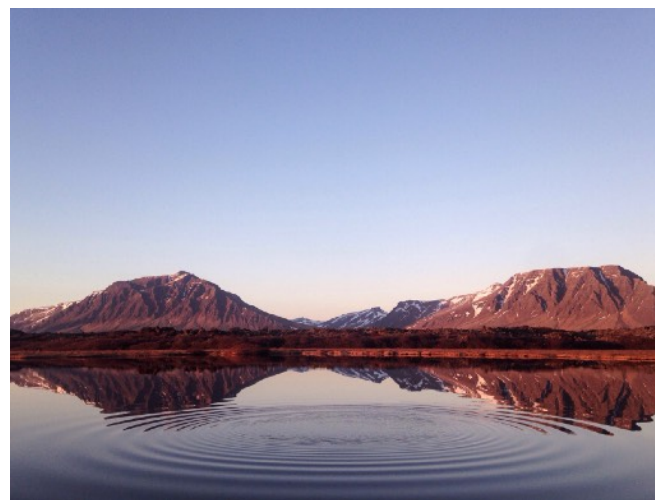
## MIEUX VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Découvrir en soi les ressources pour traverser  
la vie, ses bonheurs et ses épreuves, en Pleine Conscience

# Méditation de pleine conscience

Programme MBSR en 8 séances

«la **Pleine Conscience** - Mindfulness - est la **qualité de conscience** qui émerge lorsque l'on porte attention, intentionnellement, à l'instant présent, sans jugement et sans attente»



Renseignements et Informations : **Présence & Relation**

par email : [contact@presence-relation.fr](mailto:contact@presence-relation.fr)

ou bien tél : 06 60 49 44 40 ou 09 72 34 44 20

La **MBSR** (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, programme de Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience °est une méthode d'entraînement à « prendre soin de soi ». Il s'agit d'un cursus complet, intensif, qui permet d'entraîner son corps et son esprit à accéder à des ressources intérieures de croissance, dans le contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible.

La pratique de la méditation de Pleine Conscience permet de se centrer sur le présent et d'établir des bases solides propices à une relation plus sereine avec soi et le monde quelles que soient les difficultés rencontrées. Cette attention « à ce qui est » développe un sentiment de présence et de confiance.

Peu à peu la **Mindfulness** (attention au moment présent) prend place dans notre vie comme une pratique régulière.

---

### **Un programme pour vous permettre d'intégrer cette pratique dans votre vie quotidienne, avec le support :**

- d'un petit groupe de 12 personnes
  - d'1 livret de travail et de fichiers mp3
  - d'une pratique centrée sur l'attention au souffle et aux sensations corporelles
  - de partages de la pratique entre les participants dans un climat d'écoute attentive et bienveillante
- 

**Tarif** de la session complète : 360 €

**Acompte** : 90 € à l'inscription, le solde est payable en 3 fois

**Tarif réduit** sur demande pour revenus modestes

### **Prochain programme : septembre-novembre 2023**

- **Lieu** : programme proposé en « présentiel » à **ST PERAY** (10 min de VALENCE) : **MAISON MÉDICALE DE CRUSSOL - 6 rue Paul Langevin - 07130 St Peray**
- **Horaires** :
  - = > 1 séance par semaine, **sauf le 1er novembre**, de 18h00 à 20h30 le mercredi soir
  - = > 1 journée entière de pratique de la pleine conscience, de 10h à 17h,
- **Dates** : du mercredi 13 sept. au mercredi 8 novembre  
& **Journée entière** : dimanche 15 octobre
- **Informations et Inscription** :
  1. pré-inscription possible à partir de la page : [www.presence-relation.fr/programme-mbsr-2023/](http://www.presence-relation.fr/programme-mbsr-2023/) ou par téléphone : **06 60 49 44 40**
  2. inscription définitive lors de la **séance d'orientation et d'information : mercredi 6 septembre** à 18h00 à la **MAISON MÉDICALE DE CRUSSOL**
  3. un entretien sera organisé avec le Dr Thierry Buffel ou avec Thérèse Buffel (rendez-vous au 06 60 49 44 40)
  4. s'engager pour la totalité du programme