

# Cycle Méditation laïque (MBSR) Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness Au CUC d'Angoulême



**Le Centre Universitaire de la Charente** accueille dans ses locaux un cycle de « Méditation et Réduction du Stress Basée sur l'attention/Mindfulness ».

Animé par François Granger, du 23 septembre au 25 novembre 2019, les lundis soir de 19h à 21h30/45.

Dates : 23 et 30 sept. / 7 et 14 oct. (pause pendant les vacances scolaires) / 5, 11, 18 et 25 nov.

Journée de retraite complémentaire fixée au dimanche 24 novembre.

Nombre de participants limité à environ 16 personnes.

**Contenu :** Ce cycle inclut l'apprentissage de la méditation du **calme mental** et une approche pédagogique s'appuyant sur des pratiques formelles et informelles (quotidienne personnelle et hebdomadaire en groupe) et des échanges exploratoires avec l'enseignant lors des séances. Son objectif est de réduire le stress, les tensions que nous vivons et les émotions qui en découlent.

=> Se rendre sur le site : <http://www.meditation-mbsr.fr> pour une explication détaillée au sujet de l'intervenant et de cette approche spécifique, laïque.

**Coût du cycle :** 450€ Possibilité d'inscription avant la réunion d'information, le cycle étant parfois complet à cette date. Bulletin d'inscription sur demande : [contact@meditation-mbsr.fr](mailto:contact@meditation-mbsr.fr)

**Réunion d'information :** Sur inscription par mail, entrée gratuite, au Centre Universitaire de la Charente La Croix du Milieu, 16400 La Couronne (amphi Esmein). Le 11 juin à 19h15 (1h)

**L'enseignant :** François Granger enseigne la méditation et le cycle MBSR en Poitou-Charentes.



## Formation :

- ❖ Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- ❖ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.  
Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

**Son livre témoignage spirituel :** La Voie des héros de l'Eveil, Le Passeur Editeur, 2014.  
(En vente directe ou en librairie - 21€)

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

[contact@meditation-mbsr.fr](mailto:contact@meditation-mbsr.fr)

☎ 06.38.51.39.83

[www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr)

SIRET : 788 686 293 00036 APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine