Le cycle transmission de la Méditation du calme mental

Contenu : Cycle en 8 séances d'1h30, destiné à la transmission des fondements de la méditation du calme mental. Des moments d'assise alterneront avec les échanges dans le cadre d'un groupe limité, avec un enseignant ancré dans une tradition authentique.
La distinction sera établie entre la méditation et la pleine conscience, la relaxation, la réflexion, les pratiques de visualisation, etc.
La méditation dite "Pleine conscience", bien qu'à la mode, ne correspond à rien de précis et ne sera pas abordée ici (voir les explications sur la chaine Youtube).

Dates : Les lundis soir, de 19h00 à 20h30 : 27 sept. / 4, 11 et 18 oct. / 1, 8, 15 et 22 nov.

Coût : 180€

Vecteur : L'enseignement est donné via Zoom ; j'enverrai un lien de connexion par mail peu avant la première séance, valable pour les 8 séances.

Prérequis : Si possible, s'être familiarisé avec le sujet via les explications de la chaine (vidéos N° 2-3-4).

L'enseignant : François Granger enseigne la méditation et le cycle de Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness (pleine conscience/MBSR) en Poitou-Charentes depuis 2012.
Se référer au site www.meditation-mbsr.fr, pour entrer en contact avec l'intervenant.

Formation :

- Base de pratique méditative antérieure : 30 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.

Bulletin d'inscription : Cycle transmission de la méditation

(Vous pouvez recopier ce bulletin pour éviter de l'imprimer)

☐ Ci-joint un chèque de 180€ (envoyé à l'adresse : F.Granger 9, La Vacherie 17380 Puy du lac)
☐ Virement de 180€ (me demander le Rib par mail)

Prénom / Nom :

Mail *(pour l'envoi du lien Zoom)* :

François Granger Enseignant MBSR et de méditation
contact@meditation-mbsr.fr ☎ 06.38.51.39.83 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