

Espace
santé
femmes 

rendez-vous



Réduire le stress
par la pleine conscience
Programme MBSR

L'Espace Santé Femmes* propose le programme de Pleine Conscience MBSR avec

Carole PARIS, instructrice MBSR certifiée par l'Association pour le Développement de la Mindfulness.

Ce programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience a été créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn, biologiste et chercheur américain, à la Clinique du stress de l'Université du Massachusetts.

Ce programme de 8 semaines propose de découvrir la pleine conscience grâce à la méditation.

Il s'agit d'un entraînement de l'attention qui nous permet de prendre conscience de notre tendance naturelle à ruminer le passé et à s'inquiéter du futur.

Ici, nous apprenons à revenir à l'instant présent en nous reconnectant à nous-mêmes grâce à une attention bienveillante et sans jugement.

La pratique de la pleine conscience nous aide à ralentir, à mieux ressentir, à retrouver du calme et à vivre plus sereinement avec le stress, les émotions et les défis du quotidien.

Elle permet aussi de mieux se connaître, de repérer ses réactions automatiques et de traverser les difficultés avec plus de clarté et de sérénité.

Elle nous invite à entrer en relation autrement avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie.

Les séances sont rythmées par des pratiques de méditation (assise ou allongée, dans le mouvement ou la marche) et des temps d'échanges pour partager son expérience.

En vous inscrivant, vous vous engagez à venir à toutes les séances, cette participation régulière vous permettra de tirer pleinement les bénéfices.

Des pratiques à domicile seront proposées entre les séances.

Cycle MBSR | 8 semaines

Séance d'information
mardi 27 janvier à 14h

Dates & heure

Les mardis de 14h00 à 16h00

03 février, 10 février, 17 février
03 mars, 10 mars, 17 mars, 24 mars,
31 mars

Lieu

Réseau femmes*
Rue de Lyon 91
1203 Genève

Prix: CHF 80.- pour les 8 séances.
(Gratuit pour les personnes accompagnées par nos associations et partenaires).

Le matériel pour les pratiques est à disposition sur place.

Inscription

Inscription obligatoire par le formulaire du site

Informations complètes
reseaufemmes.ch

