

## FORMATRICE : Catherine Baele

*J'exerce comme Senior Coach au BAO Group et comme thérapeute en thérapie brève. Je suis formée au coaching, en analyse transactionnelle, en communication non-violente, aux neuro-sciences et à l'approche systémique et stratégique de l'école de Palo Alto.*

*Je pratique la méditation en pleine conscience depuis de nombreuses années et ai obtenu le Certificat d'Université à la Pleine Conscience-Mindfulness à l'ULB, Faculté de Médecine.*



## CYCLE 2020 :

*\*SOIREE INFO : Le 30 mars (de 19H45 à 21H45)*

*\*En avril : Le vendredi 24 (de 9h30 à 12h)*

*\*En mai : Les vendredis 8, 15, 29 (de 9h30 à 12h)*

*\*En juin : Les vendredis 5, 12, 19, 26 (de 9h30 à 12h)*

*La journée du 14 juin (de 10 à 16h30)*

## PARTICIPATION :

*330 EUR pour le cycle complet*

## LIEU :



*COTA : Av. de Mérode 12  
1330 Rixensart*

# CYCLE de MINDFULNESS



**SOIREE INFO : 30/03/2020**

*« La méditation est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».*

*Jon Kabat Zinn*

## MINDFULNESS :

La méditation en pleine conscience, c'est apprendre à être présent, vraiment présent à ce que l'on vit. Elle nous aide à calmer nos esprits bouillonnants, nos questions incessantes, nos inquiétudes, notre stress, nos constructions anxieuses du futur. Elle nous aide à lâcher prise, à prendre du recul, nous ouvrant la possibilité d'être plus engagé dans nos vies et d'agir avec plus de discernement et de créativité.

Cette méditation contemporaine est aujourd'hui validée par de très nombreuses études scientifiques qui en mesurent les bienfaits au niveau santé, concentration, gestion des émotions, diminution du stress et de l'anxiété.

C'est passer du mode «faire» au mode «être», sortir de l'urgence de faire, de courir, de tout contrôler.

**Jon Kabat Zinn a élaboré un programme appelé MBSR (Mindfulness-based stress reduction) de réduction du stress basée sur la pleine conscience qui, en huit semaines, permet à de nombreuses personnes de mieux vivre le moment présent, développer plus de sérénité et pouvoir gérer de façon plus efficace les situations sources de stress.**

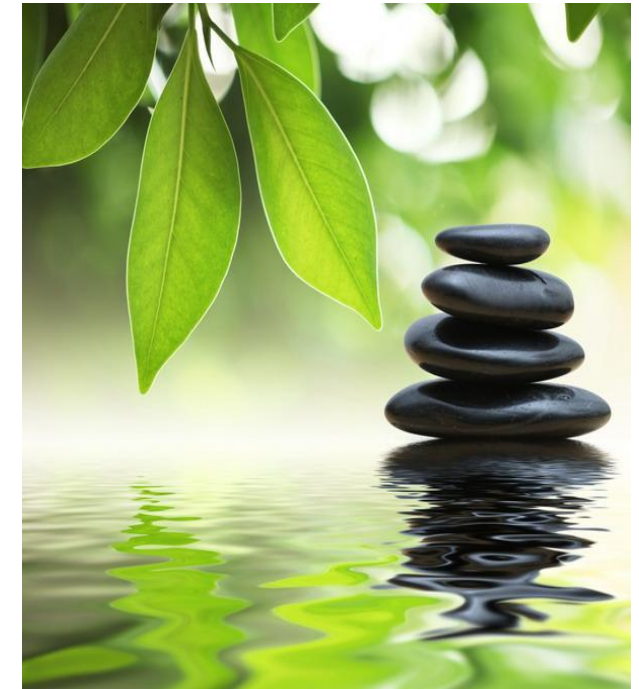
## LE CYCLE MBSR

- Chaque session MBSR comprend des pratiques méditatives formelles (body scan, méditation assise et marchée, yoga) et des pratiques informelles (développer la pleine conscience dans ses activités quotidiennes).
- Un temps significatif est dédié aux partages d'expériences, soutenu par l'enseignant dans l'exploration de ceux-ci.
- Ce cycle est structuré, progressif, pratique, participatif et soutenant.
- Il comprend 8 séances de 2H30 Et une journée complète.

***En suivant le programme vous vous engagez à :***

\* Participer à toutes les séances et à la journée complète

\* Effectuer les pratiques quotidiennes d'une durée de +/- 45 minutes par jour



## CONTACT :

*Pour toute information et inscription :*

**[c.baele@baogroup.be](mailto:c.baele@baogroup.be)**

**Tél : 0476 45 58 54**

**<http://coaching-therapiebreve.be/>**