



Laurence Bovay

Instructrice MBSR (formée par le Center for Mindfulness du Massachusetts) et MBCAS (formée par Brigitte Zellner-Keller et l'Université Libre de Bruxelles).
Thérapeute corporelle et enseignante de taïchi.

Tous les instructeurs-trices MBSR de Ressource Mindfulness sont formés par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts ou par l'Université Libre de Bruxelles, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

Détails et inscription

frederic@ressource-mindfulness.ch
www.ressource-mindfulness.ch/seniors

Méditation de Pleine Conscience | Mindfulness

Programme
« Méditation pour les Seniors »

Se prendre en main pour se sentir mieux

Mars à juin 2023



Le vieillissement est une opportunité au même titre que la jeunesse, mais revêt d'autres apparences. Et alors que le crépuscule décline, le ciel s'emplit d'étoiles invisibles le jour.

Henry Longfellow, poète américain

Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

De quoi s'agit-il ?

Vous avez **65 ans et plus** et vous souhaitez :

- Aborder et partager les expériences spécifiques de cette période de vie : qu'est-ce que vieillir ?
- Réduire votre stress malgré les difficultés physiques, affectives ou psychosociales
- Entraîner votre attention à une plus grande qualité de présence, avec bienveillance et sans jugement
- Réduire vos pensées négatives
- Apaiser vos émotions en situation difficile
- Vous mettre en mouvement avec douceur
- Gagner en sérénité et en sagesse

Il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique ou une connaissance de la méditation pour suivre ce programme.

Qu'attendre ?

Depuis longtemps, il est avéré que notre corps et notre esprit sont étroitement liés. Ce programme permet d'explorer et de cultiver avec douceur et bienveillance, la qualité des liens entre le corps et l'esprit. Les exercices proposés sont indépendants de tout engagement spirituel et sont fortement ancrés dans une démarche contemporaine et laïque.

Coût et inscription

Le prix s'élève à CHF 600.-, payable en 2 fois. Sont inclus : les 8 séances du programme, l'entretien d'évaluation, les documents papier et audio. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut être adapté aux conditions personnelles. Tarif réduit de :

- CHF 500.- pour personne à revenu modéré (sur demande)
- CHF 400.- pour les membres MDA-A50+

Inscription sur www.ressource-mindfulness.ch/seniors

Contenu

Ce programme s'inspire fortement du protocole MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors) qui a été développé en Suisse par Brigitte Zellner-Keller et en Belgique par Claude Maskens et Jackie Attala. Composé de 8 séances de 2 heures, à raison **d'une rencontre tous les 15 jours**, il s'échelonne sur 4 mois.

Les **8 séances** ont lieu le jeudi de 10h à 12h :

Séance 1	Qui contrôle ma vie : mes habitudes ou ma conscience ?
Séance 2	Comment fonctionne mon attention ?
Séance 3	Conscience des sensations physiques au moment présent
Séance 4	Développer la pleine conscience de ses états d'âme
Séance 5	Gérer les situations inconfortables
Séance 6	Comment envisager mon futur ?
Séance 7	S'adapter ou résister ?
Séance 8	Prendre soin de moi au jour le jour

Informations pratiques

Prochain cycle SENIORS: 02 mars au 08 juin 2023

Séance d'information : jeudi 16 février 2023, de 10h à 11h30 à l'Espace Plantaporrêts. Votre présence à cette séance est indispensable pour faire connaissance, être informé-e du programme et remplir le formulaire d'inscription ad hoc.

Animatrice : Laurence Bovay, instructrice MBCS et MBSR (voir au verso)

Taille du groupe : 12 participant-e-s maximum

Lieu : Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Inscription : via le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/seniors ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch