



Je respire donc je suis

DESCRIPTIF ET MODALITÉS DU PROGRAMME MBSR (*RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE*)

LIEU DES STAGES

Paris 11 - Paris 19 - Rueil-Malmaison - Versailles - Vincennes - Neuilly-sur-Seine

DATES DES PROCHAINS STAGES

LE MBSR: un parcours d'intégration et une aventure expérientielle de 8 semaines

- 8 séances hebdomadaires de 2h30 (sauf séance 1 et 8 de 3h30)
- 1 journée de retraite, un dimanche au cours du programme
- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- **Pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne***
- Partage de la mise en pratique entre les participants

L'ORGANISATION DES 8 SEMAINES

Le programme se décompose en 8 séances hebdomadaires de 2h30 à 3h30, d'une journée complète (10h-16h30) de pratique en silence et d'exercices quotidiens à réaliser à la maison de l'ordre de 45 à 50 minutes par jour. La formation en présence de l'instructeur est approximativement de 28 heures.

Les 8 semaines se structurent autour :

- d'exercices de pratiques formelles (4 types) :
 - La méditation assise
 - La méditation marchée
 - Le scan corporel
 - Les étirements en pleine conscience : Hatha Yoga
- d'exercices de pratiques informelles d'attention
 - aux événements plaisants et déplaisants,
 - aux événements routiniers,

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France



- aux communications interpersonnelles...
- d'éléments didactiques sur le stress
- d'exercices de communication en pleine conscience

* L'essentiel de l'entraînement à la pleine conscience du programme se pratique chez soi entre les séances avec les pratiques guidées de méditation (pistes audio), soit 45 minutes quotidiennes minimum

Un entretien personnel ou la participation à un atelier découverte/réunion d'information est nécessaire pour vous inscrire au programme MBSR.

(cf. dates à jour sur eugenio.fr ou [Association pour le développement de la mindfulness](#))

PROGRAMME MBSR

Selon le Dr. Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience) à l'Université du Massachusetts (USA), la pleine conscience (Mindfulness) signifie: "*faire attention d'une manière particulière: délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur*". Créé il y a 30 ans, plus de 250 cliniques aux USA utilisent ce programmes et son développement en France confirme l'intérêt croissant en Europe.

Un entraînement intensif à la pleine conscience qui vise à changer notre relation aux souffrances physiques et mentales et au "stress" de la vie en général.

La "mindfulness" est une façon d'être !

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France



A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse à tout public.

Les motivations des participants au programme MBSR sont généralement orientées autour d'une ou plusieurs des thématiques suivantes:

- Meilleure gestion des émotions comme l'anxiété, la tristesse, la colère
- Réduction du stress (anxiété, ruminations, stress lié à la vie privée ou professionnelle)
- Amélioration des fonctions cognitives : clarté mentale, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- Une meilleure communication et des relations plus nourrissantes (écoute, bienveillance)
- Motivation et recherche de sens
- Meilleure gestion des douleurs chroniques
- Meilleure gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche
- L'envie de prendre soin de soi et de cultiver son bien-être

APPLICATIONS LIÉES AU STRESS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- Angoisse, panique
- Fatigue, troubles du sommeil, douleur chronique, accompagnement de la maladie
- Stress au travail et dans la vie
- Stress alimentaire
- Tensions dans les relations
- Perte de sens, peurs, situations d'incertitude, isolement...

OBJECTIFS DU PROGRAMME MBSR

- Développer de nouvelles habiletés et compétences pour faire face au stress
- Générer plus de paix en soi et autour de soi. Mieux "être" à la vie
- Intégrer des outils pratiques visant à réduire les pensées "ruminatives"

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France



- Devenir plus conscients de ses pensées, sensations et émotions et pouvoir choisir des réponses plus adaptées aux situations de vie

CONTRE-INDICATIONS

Dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n'a pas de vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS ET TARIFS

Nous recommandons fortement aux personnes souhaitant s'engager dans un cycle de suivre la réunion d'information et d'orientation ou un atelier découverte. Dans le cas ou une participation à une réunion d'information n'est pas possible un entretien téléphonique sera proposé.

C'est l'opportunité de mieux comprendre l'intention du programme, rencontrer l'enseignant, découvrir la salle et une partie des personnes avec qui vous allez cheminer pendant 8 semaines.

Un court entretien individuel avec l'instructeur est proposé à la suite de la séance d'information et d'orientation afin de finaliser l'inscription et vérifier ensemble qu'il y n'a aucune contre-indications à votre participation.

Il est important de s'assurer de pouvoir participer à toutes les séances afin de bénéficier de l'évolution progressive du stage.

Vérifiez également que vous êtes prêts à consacrer le temps nécessaire pour la pratique à domicile notamment la pratique formelle d'environ 45 minutes par jour.

Comme pour d'autres formes d'apprentissage, cet aspect est fondamental pour développer la pleine conscience.

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France



L'inscription à un programme MBSR est effectuée via un formulaire en ligne disponible à cette adresse: <https://tinyurl.com/inscription-mbsr>

Enfin, nous vous invitons à vous engager dans ce programme avec l'intention de prendre soin de vous et d'explorer, avec bienveillance et curiosité, la manière d'appliquer la pleine conscience dans la variété des défis qui émanent de nos vies humaines.

TARIFS ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- **Tarif individuel:** 450 €.
- **Tarif réduit:** 390 € sous conditions (étudiants, chômeurs, cas par cas).
 - Paiement échelonné possible. Payable par chèque, virement bancaire ou espèces. Facture à la demande.
- **Formation professionnelle:** Possibilité de prise en charge par la formation professionnelle ou par un comité d'entreprise (sur devis).

NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS

Le stage MBSR a lieu uniquement s'il y a un nombre minimum de participants (6 généralement). L'instructeur s'engage à prévenir 15 jours avant la date de démarrage annoncée si le stage aura lieu effectivement.

Dans le cas d'une annulation par faute de participants minimum, l'instructeur s'engage à fournir des dates et/ou lieux alternatifs.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION

- L'inscription au stage MBSR est confirmée à réception du formulaire d'inscription (en ligne) et d'un acompte de 100€ (non remboursable, sauf en cas d'annulation du cycle s'il n'y a pas de nombre de participants minimum)
- L'intégralité du stage est réglée lors de la première séance (facilités de paiement accordées sur demande)
- Le stage ne pourra en aucun cas être remboursé à partir de la deuxième séance. En cas d'annulation entre la première et la deuxième séance, un remboursement de 50% (soit 225€) sera effectué.

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France



ACOMPTE ET RÈGLEMENT

Acompte (100 €) à transmettre

- Par voie postale à l'adresse suivante (*chèques à l'ordre de Eugenio Correnti*):

*Eugenio Correnti
18, résidence du bel ébat
78170 La Celle Saint-Cloud*

- Par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous

COORDONNÉES BANCAIRES			
IBAN		BIC	
FR76 1751 5000 9204 0537 1740 118		CEPAFRPP751	
Intitulé du compte			
Eugenio Correnti 18 résidence du bel ébat 78170 La Celle Saint-Cloud			
Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé
17515	00092	04053717401	18

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France



Eugenio Correnti



Ingénieur, MBA, professeur de Yoga et de Méditation, Yogathérapeute et instructeur de pleine conscience - MBSR qualifié.

Formé au **Centre de Mindfulness de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts (CFM)** , il est membre actif de l'**association pour le développement de la mindfulness**.

Pratiquant le yoga et la méditation depuis 25 ans, il anime depuis quelques années des ateliers et programmes de pleine conscience pour les particuliers, les écoles, les entreprises et le milieu carcéral (intervenant dans des programmes de prévention de la récidive et de la radicalisation pour les détenus et de la gestion du stress pour le personnel).

A titre bénévole il a fondé l'association **YEP- yoga en prison** en 2015 afin de développer le yoga et la méditation en milieu carcéral.

Eugenio Correnti

Email: info@eugenio.fr - Mobile: 06 11 20 89 12 - Internet: eugenio.fr

Numéro de SIRET: 51330604300029

N° de Formateur : 11788341178

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Ile-de-France