



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

# Programme de formation d'instructeur MBSR en France mars 2021 – juillet 2022

Le Ravin Bleu, Seine-et-Marne

## Journée d'orientation

Samedi 6 février 2021,  
32 bd de Ménilmontant, 75020 Paris

Espace Bouddhiste Tibétain,

## Dates de formation

Session 1 : 24-27 mars 2021,

jeudi, 16h00 – dimanche, 15h00

Session 2 : 6-9 mai 2021,

jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00

Session 3 : 24-27 juin 2021,

jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00

Session 4 : 2-5 septembre 2021,

jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00

Session 5 : 11-14 novembre 2021,

jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00

Session 6 : 28-30 janvier 2022,

vendredi, 11h – dimanche, 15h00

Session 7 : 8-10 juillet 2022,

vendredi, 11h – dimanche, 13h00

## Equipe pédagogique :

Eugenio Correnti (France)

Stéphane Faure (France)

Fairouz El-Hammar Vergnes (France)

Ingrid van den Hout (Pays-Bas)

Frits Koster (Pays-Bas)

Jean-Daniel Rüedi (Suisse)

René Slikker (Pays-Bas)

Johan Tinge (Pays-Bas)

Les instructeurs enseigneront en anglais ou français, avec traduction simultanée en français

[www.institute-for-mindfulness.org](http://www.institute-for-mindfulness.org)

**Courriel :** [mbsr-france@institute-for-mindfulness.org](mailto:mbsr-france@institute-for-mindfulness.org)

**Téléphone :** 06.28.35.70.81



<b>Description du programme de formation d'instructeur MBSR .....</b>	<b>2</b>
<b>Le contenu de la formation .....</b>	<b>5</b>
<b>La certification .....</b>	<b>7</b>
<b>L'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience.....</b>	<b>8</b>
<b>Conditions de participation au programme de formation d'instructeur MBSR .</b>	<b>11</b>
<b>Dates, prix et lieu de la formation.....</b>	<b>12</b>
<b>Lieu de formation :.....</b>	<b>13</b>

## Description du programme de formation d'instructeur MBSR

### **La Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR)**

Le programme MBSR a été créé en 1979 par le Dr. Jon Kabat-Zinn et ses collègues de la Clinique de Réduction du Stress du département de médecine comportementale et préventive de l'Université du Massachusetts (Worcester, États-Unis).

Le programme MBSR a depuis été adopté avec succès par des centaines d'hôpitaux, de cliniques, de centres de santé, d'éducation, de ressources humaines et divers organismes à travers le monde. En Europe, le programme est dispensé depuis le début des années 1990 et suscite un intérêt croissant.

Le programme MBSR a été conçu pour des publics ayant un large éventail de problématiques physiques ou mentales. L'efficacité du programme MBSR a été mise en évidence par de nombreuses études scientifiques. Ces études démontrent sans équivoque qu'un pourcentage élevé de participants aux programmes MBSR obtiennent au moins un des résultats suivants : diminution des symptômes physiques et psychosomatiques, capacité à appréhender plus efficacement des situations de stress, faculté accrue à se détendre, plus grande confiance en soi, meilleure capacité à s'accepter et vitalité accrue.



## Les trois dimensions d'apprentissage du programme de l'IMA

Le processus pour devenir instructeur MBSR implique une immersion dans chacune des trois dimensions d'apprentissage du programme.

Apprentissage en groupe	Apprentissage individuel	Apprentissage personnel
Apprentissage au sein d'un même groupe avec différents enseignants lors de 7 modules	Tutorat individuel avec un tuteur et rédaction d'un mémoire	Approfondissement de sa propre pratique de la pleine conscience

**L'apprentissage en groupe** consiste à travailler au sein d'un même groupe de participants avec différents membres de l'équipe pédagogique.

**L'apprentissage individuel** est un tutorat durant la période où le participant dispense un programme MBSR en 8 semaines. Le tutorat consiste en cinq rendez-vous distincts avec un tuteur, soit en personne, soit par téléphone ou Skype.

**L'apprentissage personnel** est un approfondissement de sa pratique de la méditation visant à enrichir la capacité à enseigner.

### Détails sur le programme de formation d'instructeur MBSR de l'IMA

Le programme d'instructeur MBSR de l'IMA est structuré pour encourager la créativité et l'expression personnelle. L'équipe pluridisciplinaire s'attache à ce que chaque participant trouve son propre style en tant qu'instructeur. La formation invite chaque participant à pratiquer et à intégrer les outils de la pleine conscience dans sa vie quotidienne avant de les retransmettre.

Certains participants à nos programmes enseignent déjà d'autres approches basées sur la pleine conscience et s'inscrivent pour s'immerger dans une formation systématique et approfondie, bénéficier de la grande expérience de l'équipe pédagogique et réunir d'une manière cohérente et approfondie les différentes techniques et méthodes apprises au cours des années passées.

Le programme de formation d'instructeur prépare le participant à enseigner lui-même le programme MBSR. Les sessions de formation sont orientées vers la pratique. Associées à la supervision du participant par un instructeur expérimenté dans le cadre d'un tutorat et à la pratique personnelle de la méditation de chaque participant, elles construisent une approche en trois volets qui s'est révélée très bénéfique. La formation inclut certains éléments spécifiques :

- Les instructeurs stagiaires apprennent et pratiquent les principaux exercices formels du programme MBSR (scan corporel, yoga doux, méditation assise et méditation marchée) et apprennent à enseigner ces exercices aux autres.
- La formation met l'accent sur l'approfondissement de la pratique personnelle de la méditation comme base pour enseigner aux autres.
- Le programme MBSR de 8 semaines est examiné en détail, et les éléments des séances hebdomadaires sont précisés.



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

- Les participants proposent leur programme MBSR en 8 semaines durant la dernière partie de la formation, sous la supervision d'un tuteur.
- Les participants se préparent à l'enseignement dans des groupes régionaux de supervision par les pairs.
- Les participants conçoivent et réalisent leurs propres enregistrements audio pour chacun des principaux exercices (scan corporel, yoga et méditation assise).
- Un manuel complet d'instructeur MBSR en français est donné aux participants.
- Un modèle de manuel du participant au programme MBSR en 8 semaines est fourni au format numérique pour que les instructeurs en formation le modifient et l'adaptent à leur propre programme.

Un diplômé de notre formation d'instructeur décrit ainsi son expérience :

*“C'est la première fois que je participe à une formation où la part de l'enseignement faisant l'objet d'une mise en pratique concrète est si importante. De nombreux participants à la formation exercent aujourd'hui ce à quoi ils ont été formés.”*



## Le contenu de la formation (26 jours, 170 heures)

### **Module 1 (jeudi-dimanche) : séance 1 du programme MBSR**

Introduction au scan corporel. Pourquoi enseigner le scan corporel et quel est l'objectif de cette pratique ? Exercices pratiques et aspects théoriques du scan corporel. Préparation à l'enseignement du scan corporel et discussion sur d'éventuels problèmes. Enseignement et pratique des éléments de la semaine 1 du programme MBSR.

### **Module 2 (jeudi-dimanche) : Séance 2 du programme MBSR : le mouvement en conscience.**

#### **Jour 1-2 : Le mouvement en conscience**

Apprendre une séquence de yoga de 45 minutes et apprendre à enseigner le yoga comme mouvement conscient. Thèmes : la perception corporelle, travailler avec les limites, la respiration consciente pour soutenir la présence à soi-même. Conseil et soutien pour développer une série d'exercices corporels conscients pour un programme MBSR, notamment pour les personnes ayant des besoins spécifiques.

#### **Jour 3-4 : Approfondissement du scan corporel, le dialogue exploratoire**

Réflexion et partage d'expériences sur la façon de guider un scan corporel. Introduction au « dialogue exploratoire » (*inquiry*). Interventions basées sur la pleine conscience dans divers environnements (hôpitaux, entreprises, écoles). Bref état des lieux de la recherche sur la pleine conscience.

### **Module 3 (jeudi-dimanche) : la méditation assise ; les fondements de la pleine conscience. Semaine 3 du programme.**

#### **Jour 1: Approfondissement de la pratique du yoga**

#### **Jour 2-4 : La méditation assise dans le programme MBSR**

Comment enseigner la méditation assise dans le programme MBSR. Quels éléments garder à l'esprit, quels problèmes pourraient surgir pour les instructeurs ou les participants ? Thème des expériences agréables et désagréables. Les entretiens avant le début d'un programme MBSR ; conditions, recommandations et contre-indications pour la participation au programme MBSR.

### **Module 4 (jeudi-dimanche) : semaines 4 et 5 du programme MBSR : le stress. Explorer sa motivation personnelle à enseigner le programme MBSR.**

Les émotions et le stress, les pensées aggravant le stress et celles le réduisant, et comment travailler avec celles-ci. Détails pratiques sur la manière d'enseigner la théorie du stress dans le cadre d'un programme MBSR. État des lieux de la recherche sur le stress et du rôle du stress dans certaines maladies comme la dépression, l'addiction, etc.

#### **Exploration des motivations personnelles à enseigner le programme MBSR.**

Différences entre le MBSR et la psychothérapie. Le dialogue exploratoire dans un programme MBSR. Travailler avec des participants "difficiles" et thèmes associés (le transfert, le contre-transfert, etc.). Qu'est-ce qui soigne dans la pleine conscience ? État des lieux de la recherche sur l'efficacité de la pleine conscience, en particulier dans les thématiques du stress et des émotions.



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

### **Module 5 (jeudi-dimanche) : la journée de pleine conscience et la semaine 6 du programme : communication consciente**

La journée de pleine conscience qui suit la sixième semaine d'un programme MBSR. Aspects pédagogiques d'un programme MBSR. Supervision des thématiques qui émergent lorsque l'on dirige son propre programme MBSR. L'art du dialogue exploratoire et le dialogue conscient. La communication consciente.

### **Module 6 (vendredi-dimanche) : semaine 7 et 8 du programme. Prendre soin de soi et émotions difficiles**

Enseignement de la semaine 7, où prendre soin de soi est le thème principal. Aspects théoriques et pratiques du travail sur les émotions dans un programme MBSR. Discussion sur la semaine 8 d'un programme MBSR. Objectifs et contenu de l'interview de conclusion du programme MBSR en 8 semaines. Structure des huit semaines du programme.

### **Module 7 (vendredi-dimanche) : réflexion et approfondissement de sa pratique d'instructeur du programme**

Supervision et discussion sur les sujets et questions soulevés lorsque de l'enseignement de son propre programme MBSR. Quelles valeurs éthiques me paraissent importantes en tant qu'instructeur MBSR ? Comment un instructeur MBSR prend-t-il soin de son propre bien-être ? Informations sur la manière de construire son réseau et de développer son activité d'instructeur MBSR. Clôture du programme de formation.



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

## La certification

### Conditions pour réussir le programme de formation et recevoir le certificat d'instructeur MBSR

Toutes les personnes ayant suivi le programme de formation et rempli les obligations précisées dans le contrat d'inscription recevront le certificat d'instructeur MBSR.

Les instructeurs stagiaires doivent satisfaire aux obligations suivantes :

- Participation à un minimum de 23,5 jours (sur 26) du programme de formation.
- Organisation et enseignement pendant la dernière partie de la formation de son propre programme MBSR en 8 semaines avec un minimum de quatre participants.
- Participation pendant la période du programme en 8 semaines à au moins cinq séances individuelles de tutorat, en personne ou par téléphone/Skype, avec un tuteur agréé par l'IMA.
- Réalisation d'un mémoire final incluant une réflexion détaillée sur son propre enseignement d'un programme MBSR en 8 semaines.
- Préparation et présentation d'enregistrements audio personnels sur le scan corporel, la méditation assise et le yoga conscient.
- Dans le cas où certaines conditions ont été émises au début du programme (participation à un programme MBSR en 8 semaines, retraite silencieuse de 5 jours, tutorat sur sa méditation personnelle), il est nécessaire de remplir ces conditions et de fournir un formulaire en attestant dans le mémoire final.



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

## L'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience The Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA)

L'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience (IMA) est un institut de formation aux approches basées sur la pleine conscience de grande qualité. Fondé en 2001 par Dr. Linda Lehrhaupt, l'IMA a son siège en Allemagne et propose actuellement des programmes de formation d'instructeur en Autriche, Allemagne, France, Irlande, Norvège, Pologne, Suisse et Turquie.

L'IMA a commencé à dispenser des formations au programme MBSR en 2002. Depuis 2007, un programme de formation d'instructeur MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) est proposé, et plus récemment Dr. Erik van den Brink et Frits Koster ont développé un programme basé sur la pleine conscience visant à cultiver la compassion et l'auto-compassion (Mindfulness-Based Compassionate Living ou MBCL). L'IMA propose aussi des retraites de méditation pleine conscience pour les professionnels et des séminaires de formation pour renforcer les compétences des instructeurs des approches basées sur la pleine conscience. En outre, l'IMA propose un accompagnement par tutorat pour l'enseignement des approches basées sur la pleine conscience, ainsi qu'une supervision des stagiaires et des instructeurs souhaitant un soutien complémentaire.

Le niveau élevé de professionnalisme et l'expérience de l'équipe pédagogique de l'Institut sont les points forts de nos programmes de formation. L'équipe pédagogique est constituée de quelques-uns des meilleurs chercheurs, enseignants et innovateurs dans leurs domaines, ainsi que de professeurs invités des États-Unis et d'ailleurs. Tous les membres de notre équipe pédagogique ont une pratique personnelle de la pleine conscience depuis plusieurs années et une expérience professionnelle approfondie en matière d'intégration des approches de la pleine conscience dans leurs champs respectifs.

### **Reconnaissance de l'IMA et adhésion aux standards et critères de qualité en matière de formation**

Le programme de formation d'instructeur de l'IMA est reconnu par l'Association professionnelle allemande des instructeurs MBSR-MBCT ([www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)). Il est également reconnu par l'Association suisse des instructeurs professionnels MBSR et en Autriche par l'Association des instructeurs MBSR. Les diplômés de la formation de l'IMA peuvent demander leur adhésion à ces associations professionnelles.

Les associations citées ainsi que d'autres en Europe tissent actuellement des liens les unes avec les autres. Il y a quelques années, l'European Association of Mindfulness-Based Approaches (EAMBA) s'est constituée ([www.eamba.net](http://www.eamba.net)). L'EAMBA devrait jouer dans le futur un rôle majeur en Europe dans la promotion des standards et critères de qualité de ces formations.

L'IMA souscrit aux standards de qualité du Réseau britannique des enseignants instructeurs des approches basées sur la pleine conscience tels qu'ils sont définis dans le *Guide des bonnes pratiques pour l'enseignement des programmes basés sur la pleine conscience*, ainsi qu'aux critères de qualité du Center for Mindfulness (CFM, États-Unis). Il adhère aussi à la charte éthique de l'Association des instructeurs MBSR-MBCT en Allemagne.





Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

## L'équipe pédagogique du programme d'instructeur MBSR

**Eugenio Correnti** est ingénieur de formation. Il a travaillé pendant 20 dans la sécurité informatique. Son expérience de la méditation et du yoga depuis 25 ans lui a permis de réorienter sa vie professionnelle en 2012 en se formant à l'instruction MBSR, au yoga et à la communication non-violente. Il est formateur qualifié par le CFM et propose des stages MBSR depuis 2014. Il intervient en entreprise et en milieu carcéral avec la mindfulness et autres pratiques psycho-corporelles.

**Stéphane Faure** fait partie des trois premières personnes en France à avoir reçu du CFM la certification finale d'enseignant MBSR, en 2014. Depuis 2012, il s'est formé à la Théorie U et au *Presencing*, et intervient auprès d'organisations de tailles différentes appartenant tant au secteur public que privé. Il intervient auprès des médecins, soignants et personnels de santé à l'aide d'un programme de pleine conscience adapté, mais également auprès de patients atteints de maladies graves et évolutives, en collaboration avec plusieurs médecins et psychologues cliniciens. Diplômé en droit international, il a fait deux retraites traditionnelles tibétaines de trois ans et a enseigné de nombreuses années la méditation avant de se former au MBSR à partir de 2009. Il a cofondé en 2014 le BNB Social Club de Bordeaux, un lieu dédié à l'amélioration de la qualité de vie par l'entraînement à la Mindfulness et l'action collaborative. Il développe des retraites et formations variées, basées sur la pratique de pleine conscience en silence, le Qi Qong ou encore la méditation sur la compassion.

**Dr. Fairouz El-Hammar Vergnes** est médecin anesthésiste au CHRU de Bordeaux depuis 27 ans. Les difficultés de son métier l'ont amené à une approche différente par la méditation et la compassion. Enseignante MBSR et MBCL, elle a participé à la création depuis 2018 d'une unité de méditation et d'hypnose au CHU de Bordeaux, dédiée au personnel et aux patients. Actuellement elle se consacre entièrement à l'enseignement du MBSR et du MBCL au sein de cette unité.

**Ingrid van den Hout** a achevé ses études en sciences du mouvement humain à l'Université Libre d'Amsterdam en 1989. Elle exerce en tant que thérapeute psychomoteur dans un centre de santé mentale. Elle enseigne également la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) et la technique respiratoire du *breathworks*. Elle a une formation en arts martiaux (aïkido) et pratique le vipassana depuis 2001. En 2004 et 2005, elle a suivi une formation d'instructeur MBSR au Center for Mindfulness (CFM) aux États-Unis. Afin d'approfondir le MBCT, elle a participé à une formation avancée sur le MBCT à l'université de Bangor en 2008. Elle a été l'enseignante référente et l'experte pour une étude multi-clinique sur le MBCT conduite par l'université Radboud. Depuis 2006, elle fait partie de l'équipe pédagogique de l'Institute for Mindfulness de Rolde (Pays-Bas) en tant que formatrice MBSR et MBCT. Elle a achevé sa formation de superviseur au British Center for Supervision and Team Development en 2013. Son intérêt pour les problématiques psychosomatiques l'a amené à se former comme enseignante dans le travail respiratoire du *breathworks*. Actuellement, elle est associée *breathworks* pour les Pays-Bas et formatrice et superviseur pour l'organisation britannique de *breathworks*.



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

**Frits Koster** est diplômé en soins infirmiers et psychiatriques et il est instructeur MBSR. Il enseigne la pleine conscience dans des institutions de santé mentale, notamment à l'Institut pour la pleine conscience de Rolde (Pays-Bas) et dans le cadre du programme de troisième cycle de pleine conscience de l'University College Artevelde de Gent (Belgique). Il a débuté la pratique de la méditation vipassana en 1979. Moine bouddhiste pendant six ans, il a pratiqué la méditation vipassana et étudié la psychologie bouddhiste dans des centres de méditation et des monastères en Thaïlande et en Birmanie. Depuis 1988, date de son retour aux Pays-Bas, il promeut les activités liées à la méditation. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont deux ont été traduits en anglais : *Liberating Insight* (2004) et *Buddhist Meditation in Stress Management* (2008). Il est le co-auteur, avec Erik van den Brink, de *Mindfulness-Based Compassionate Living* (2015). Il a suivi la formation d'instructeur MBSR de l'IMA aux Pays-Bas.

**Dr. Linda Lehrhaupt** est la fondatrice et directrice de l'Institut des approches basées sur la pleine conscience (IMA). Elle a une expérience de près de 35 ans d'enseignement et de supervision dans le domaine des approches basées sur la pleine conscience, et une riche pratique de leur intégration dans les domaines de l'éducation, de la santé et du développement personnel. Elle a commencé à enseigner le programme MBSR en 1993 et a formé des instructeurs MBSR depuis la création de l'IMA en 2001. Elle a reçu sa certification d'enseignant MBSR du Center for Mindfulness (CFM) et a obtenu un doctorat en *Performance Studies* et un diplôme en sciences de l'éducation. Dr. Lehrhaupt pratique la méditation Zen depuis 1979 et est une enseignante autorisée (Sensei) de la lignée White Plum de Roshi Taizan Maezumi. Elle est la co-auteur de *Mindfulness-Based Stress Reduction : The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality* (2017) et auteur de *T'ai Chi as a Path of Wisdom* (2001). Elle est également l'auteure de *Die Wellen des Lebens Reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance* (2012).

**Dr. Jean-Daniel Rüedi** a fait des études techniques et scientifiques puis a travaillé pendant plus de 15 ans dans la recherche académique et en industrie. Formé à différentes formes d'accompagnement, il a réorienté ses activités professionnelles en 2014 pour travailler comme formateur et dans l'accompagnement de personnes et d'équipes. Enseignant MBSR et MBCL il propose des activités centrées sur la pleine conscience à un large public ainsi qu'en entreprise.

**René Slikker** est diplômé en psychologie depuis 1999, en kinésithérapie depuis 1986 et instructeur MBSR depuis 2008. Il s'intéresse particulièrement à la régénération de la santé de cœur, du corps et de l'esprit. Formé comme instructeur MBSR à l'Institute for Mindfulness de Rolde (Pays-Bas), il a enseigné au sein de la formation d'instructeur de la Hogeschool d'Utrecht entre 2012 et 2015. Il dirige régulièrement des retraites de pleine conscience et des programmes MBSR en 8 semaines, tout en maintenant son activité en cabinet de psychologie.

**Johan Tinge** est diplômé en pédagogie sociale, psychologue de la santé et thérapeute Gestalt. Il est le fondateur et le directeur de l'Institut pour la pleine conscience de Rolde (Pays-Bas), qui propose des programmes MBSR et des programmes de formation d'instructeur MBSR. Il pratique la méditation vipassana depuis 1981 et est enseignant vipassana depuis 1988. Il exerce la psychothérapie en libéral. Il est diplômé de la Clinique de réduction du stress de



l'Université du Massachusetts (Worcester, États-Unis), où il a fait le Practicum et le Teacher Development Intensive (TDI).

## Conditions de participation au programme de formation d'instructeur MBSR

Les candidats au programme de formation doivent :

- Avoir fait une formation professionnelle ou un programme de formation dans les domaines de la santé mentale, de la médecine, de l'éducation, du soin, du travail social, de la kinésithérapie, de l'ergothérapie, des soins infirmiers, de l'accompagnement, du coaching, ou toute autre pratique liée. Veuillez nous consulter en cas de doute quant à votre éligibilité.
- Si vous n'avez pas de formation professionnelle mais justifiez d'un travail approfondi ou d'une expérience de bénévolat dans l'un de ces domaines, veuillez nous le préciser.
- Justifier d'au moins une année et demie d'une pratique de méditation assise (vipassana, zen, pleine conscience, pratique shambhala, dzogchen, chrétienne, contemplative, sufi, yoga, etc.) avant le début du programme de formation. Dans le cas où il est estimé que le participant n'a pas une expérience suffisante, on peut lui demander de faire des séances de tutorat sur sa pratique personnelle de la méditation.
- Avoir participé à au moins une retraite de méditation silencieuse de cinq jours approuvée par l'IMA. Si vous n'avez pas encore participé à une retraite, il vous sera demandé de remplir cette condition dans les 6 premiers mois du programme de formation. Ce critère peut être discriminant s'il y a un grand nombre de candidatures à la formation.
- Avoir participé à un programme MBSR en 8 semaines. Si le participant n'a pas fait le programme ou l'a fait en 5 jours, il peut lui être demandé de faire le programme en huit semaines avant la formation ou dans les premiers mois et de remettre un formulaire en attestant.

Il est de plus nécessaire :

- D'avoir une pratique de méditation assise régulière. Dans le cas où l'équipe enseignante estime que le participant n'a pas une longue expérience, il peut lui être demandé de faire cinq séances de tutorat sur sa pratique personnelle de la méditation. Cette offre est également disponible pour les participants le souhaitant.
- D'avoir au moins 30 ans. L'IMA encourage les professionnels plus âgés à postuler. Dans notre formation, de plus en plus de personnes âgées de plus de 55 ans souhaitent enseigner le programme MBSR après leur cessation ou réduction d'activité professionnelle.
- D'avoir une expérience en matière de travail corporel méditatif, en particulier le yoga. Si vous n'avez jamais pratiqué le yoga ou si nous sentons qu'une formation additionnelle vous serait bénéfique, nous vous demanderons de participer à un cours de yoga hebdomadaire dans votre ville au cours du programme de formation.
- De participer à la journée d'orientation dans la mesure du possible.



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

## Dates, prix et lieu de la formation

### Dates pour 2021-2022

Session 1 : 25-28 mars 2021,	jeudi, 16h00 – dimanche, 15h00
Session 2 : 6-9 mai 2021,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 3 : 24-27 juin 2021,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 4 : 2-5 septembre 2021,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 5 : 11-14 novembre 2021,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 6 : 28-30 janvier 2022,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 7 : 8-10 juillet 2022,	vendredi, 11h00 – dimanche, 13h00

### Prix

Le programme est éligible à la formation continue. Merci de nous consulter pour plus d'informations et l'établissement d'une convention.

#### **5.000 € pour les particuliers**

Le prix de formation inclut tous les enseignements et deux manuels.

Le prix pour les particuliers n'inclut pas les cinq séances individuelles au minimum requises de tutorat (90 euros la séance, réglée directement au tuteur), le logement et les repas pendant la durée du programme de formation.

Les particuliers doivent régler les séances de tutorat en supplément.

#### **6.000 € pour les professionnels de la fonction publique, PME**

#### **8.000 € pour les entreprises : ETI, GE**

Le prix de formation pour les professionnels étant pris en charge au titre de la formation continue (fonction publique, PME, GE, etc.) inclut tous les enseignements et deux manuels, ainsi que les cinq séances individuelles de tutorat.

Il n'inclut pas le logement et les repas pendant la durée du programme de formation.

### Paiement

La formation peut être payée en trois fois par chèque ou virement sur le compte de l'IMA.

Pour les particuliers, un premier versement de 2.000 euros doit être fait **lors de l'acceptation au programme** de formation (2.500 euros pour les grandes entreprises), en mai 2020. Le solde est versé en deux mensualités de 1.500 euros le **1 décembre 2020** (respectivement 2000 € et 3000 €) et le **1 juin 2021** (respectivement 2000 € et 2500 €)



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

### Lieu de formation :

La formation se déroule au Ravin Bleu, 7 rue Turgot. 77520 Montigny-Lencoup (**Seine-et-Marne**).

<http://www.ravinbleu.org/laferme.html>

Le Ravin Bleu est situé à 1 heure de Paris, à 10 min en voiture de l'autoroute A5, sortie 17 Forges.

En train transilien (Zone 5, départ minimum toutes les heures) :

- De Paris gare de l'Est à la gare de Nangis (45 min de transport) ; 12 minutes de taxi (20€) de la gare de Nangis à La Ferme du Ravin Bleu (7, Rue Turgot, 77520 Montigny Lencoup).

Taxi 1 : 06 81 77 24 31 - Taxi 2 : 06 37 91 52 34

- De Paris gare de Lyon à la gare de Montereau-Fault-Yonne (1 heure de transport)  
Bus ligne régulière de la gare de Montreau-Fault-Yonne à Montigny.

**Prix par personne/module en pension complète :xxx**

- Module de 3 jours en chambre double : 147€
- Module de 4 jours en chambre double : 207€

L'hébergement est à régler sur place le premier jour de chaque module.

### **Covoiturage**

L'expérience montre qu'après le premier séminaire, les participants s'arrangent entre eux pour organiser les déplacements. Nous aiderons à organiser des co-voiturages pour le premier séminaire.