

Formation d'instructeur MBSR en France

Organisée par **Euthymia**
avec la pédagogie et la collaboration de l'**IMA**

FR13 – Normandie & distanciel

Terre Et Ciel, 1290 rue des Etangs - 27160 Breteuil (à 1h en train de Paris) & distanciel

Dates

Séance d'orientation : samedi 12 avril 2025 (distanciel) de 9h à 13H

- Module 1: 15 juin (distanciel, 15h30-19h) et 20-22 juin 2025 (présentiel)
- Module 2: 2-3 août 2025 (distanciel)
- Module 3 : 5 septembre (18h30-20h, distanciel) et du 18 au 21 septembre 2025 (présentiel)
- Module 4: du 21 au 23 novembre 2025 (distanciel)
- Module 5 : du 30 janvier au 1 février 2026 (présentiel)
- Module 6 : 14-15 mars 2026 (distanciel)
- Module 7 : 17-19 avril 2026 (présentiel)
- Module 8 : 12-14 juin 2026 (distanciel)
- Module 9 : 18 octobre (15h30-19h, distanciel) et 5-6 décembre 2026 (présentiel)

Équipe pédagogique et administrative

Ingrid van den Hout (Pays-Bas) – responsable pédagogique IMA
Stéphane Faure (France) – responsable Euthymia

Eugenio Correnti (France)
Stéphane Faure (France)
Gwenola Herbette (Belgique)
Ingrid van den Hout (Pays-Bas)
Olivier Lelouch (France)
Stéphane Offort (France)
Jean-Daniel Rüedi (Suisse)

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

www.euthymia.fr

www.institute-for-mindfulness.org

Courriel: cecile.ducher@euthymia.fr,

téléphone : 06.28.35.70.81

Description de la formation d'instructeur MBSR.....	2
Contenu de la formation (26 jours, 172 heures + 4h d'orientation + 16h de groupe de pairs).....	5
Certification	7
L'Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA) et Euthymia.....	8
Equipe pédagogique	9
Conditions de participation	11
Dates et prix de la formation	12
Lieu de formation :	13

Description de la formation d'instructeur MBSR

La formation se déroule en présentiel sur sept modules sur 18 mois de juin 2025 à décembre 2026. Les huit premiers modules ont lieu sur un an, au rythme d'un module de 2 ou 3 jours tous un à deux mois. Lors de cette année de formation, vous apprenez à enseigner les huit séances du programme MBSR en détail. Vous avez ensuite six mois d'interruption afin d'enseigner votre propre programme MBSR. Le dernier module est un retour d'expérience et un approfondissement des thématiques rencontrées lors de la formation et de l'enseignement du programme.

Pour la session 2025-2026, nous vous proposons un format mélangeant certains module en présentiel, en Normandie (à 1h15 de Paris en train), et d'autres en distanciel (par zoom). Ce format en neuf modules permet de combiner les liens humains, la création de réseau et l'apprentissage avec le corps que permet le présentiel, avec une plus grande simplicité et un coût moindre grâce au distanciel. Cette nouvelle formule n'implique aucune perte qualitative: ce qui est en ligne est ce qui peut être fait en distanciel sans aucune perte de qualité; ce qui est en présentiel est ce qui gagne vraiment à l'être. Vous êtes donc gagnant sur les deux tableaux: moins de déplacements et de frais d'hébergement, mais toujours des contacts humains de qualité et une formation qui ne sacrifie pas l'essentiel.

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 de l'Université du Massachusetts (Worcester, États-Unis). Le programme MBSR a depuis été adopté par des centaines d'hôpitaux et 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	Supervision individuelle 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 une supervision durant la période où le participant dispense un programme MBSR en 8 semaines. La supervision consiste en cinq rendez-vous distincts avec un tuteur, soit en personne, soit par téléphone ou zoom.

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 de ses propres qualités d'enseignement de la pleine conscience. 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 modules de formation sont orientés 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.
- La formation met l'accent sur l'approfondissement de la pratique personnelle de la méditation comme base pour l'enseigner aux autres.

- Le programme MBSR de 8 semaines est examiné en détail, et les éléments des séances hebdomadaires sont précisés.
- 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 de supervision par les pairs.
- Les participants conçoivent et réalisent leurs propres enregistrements audio pour chacun des principaux exercices (scan corporel, yoga allongé et debout, 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 sous 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.”

Contenu de la formation (26 jours, 172 heures + 4h d'orientation + 16h de groupe de pairs)

Orientation : samedi matin (9h-13h)

Présentation du programme MBSR, de la formation et des modalités pédagogiques et administratives de la formation. Rencontre des formateurs principaux, échanges entre participants.

Module 1 (demi-journée en distanciel & vendredi-dimanche en présentiel) : séance 1 du programme MBSR, Ingrid van den Hout

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 (weekend en distanciel) : séance 2 du programme MBSR, approfondissement du scan corporel & le dialogue exploratoire (Stéphane Faure)

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 (soirée en distanciel, vendredi-dimanche en présentiel) : Le mouvement en conscience (Eugenio Correnti)

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.

Module 4 (vendredi-dimanche en distanciel) : la méditation assise ; les fondements de la pleine conscience & semaine 3 du programme (Stéphane Offort)

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 5 (vendredi-dimanche en présentiel) : semaines 4 et 5 du programme MBSR : le stress.

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.

Module 6 (weekend en distanciel) : dialogue exploratoire & exploration de sa motivation personnelle à enseigner le programme MBSR (Ingrid van den Hout)

Différences entre le MBSR et la psychothérapie. L'art du dialogue exploratoire dans le 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.

Module 7 (vendredi-dimanche en présentiel) : la journée de pleine conscience et la semaine 6 du programme : communication consciente (Jean-Daniel Rüedi)

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. La communication consciente. Le dialogue conscient.

Module 8 (vendredi-dimanche en distanciel) : semaine 7 et 8 du programme. Prendre soin de soi et émotions difficiles (Gwenola Herbette)

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 9 (soirée en distanciel et weekend en présentiel) : réflexion et approfondissement de sa pratique d'instructeur du programme (Stéphane Faure)

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.

Rencontres entre groupes de pair

Une rencontre de 2h entre chaque module est organisée en sous-groupes de trois ou quatre pairs participant à la formation (16 heures de rencontres en présentiel ou distanciel au choix de chaque groupe tout au long de la formation).

Travail personnel

Entraînement aux méditations et exercices du programmes MBSR, entraînement à la guidance et réalisation de vos audios personnels pour la mise en place de votre programme MBSR.

Certification

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

Toutes les personnes ayant suivi la formation et rempli les conditions précisées dans le contrat d'inscription recevront leur certificat d'instructeur MBSR.

Les apprenants doivent satisfaire aux conditions 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 leur 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 supervision, en personne ou par téléphone/Zoom, avec un superviseur 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 allongé et debout.
- 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.

L'Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA) et Euthymia

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, Norvège, Pologne, Suisse, République Tchèque et Japon.

En France, l'IMA collabore avec l'organisme de formation Euthymia pour proposer sa formation d'instructeur MBSR ainsi que d'autres formations complémentaires. Ses formations sont donc accessibles par différents parcours de formation continue et respectent les réglementations de la formation professionnelle en France. Nous avons proposé 12 sessions de la formation MBSR depuis 2017 et avons formé plus de 200 instructeurs. Nos instructeurs MBSR adhèrent à l'Association Française des Enseignants MBSR (AFEM).

L'IMA dispense des formations au programme MBSR depuis 2002, et au programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) depuis 2007. Plus récemment, le 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). Toutes ces formations sont accessibles en France grâce à la collaboration avec Euthymia. Euthymia 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 supervision pour l'enseignement des approches basées sur la pleine conscience, ainsi qu'une supervision des stagiaires et des instructeurs souhaitant un soutien complémentaire.

Notre niveau élevé de professionnalisme et l'expérience de notre équipe pédagogique sont les points forts de nos formations. 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

La formation d'instructeur de l'IMA est reconnue par l'Association Française des Enseignants MBSR (AFEM : <https://mbsrfrance-asso.org/>), l'Association professionnelle allemande des instructeurs MBSR-MBCT (www.mbsr-verband.org), l'Association suisse des instructeurs professionnels MBSR, etc. Les diplômés de la formation de l'IMA peuvent demander leur adhésion à ces associations professionnelles.

L'IMA souscrit aux standards de l'International Mindfulness Integrity Network tels qu'ils sont définis dans la charte 2020 pour l'intégrité des programmes de pleine conscience (<http://iminetwork.org/>), ainsi qu'aux critères de qualité du Center for Mindfulness (CFM, États-Unis) et à la charte éthique de l'Association des instructeurs MBSR-MBCT en Allemagne.

Equipe pédagogique

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. Il est membre de l'ADM et préside l'**association française des instructeurs MBSR**.

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.

Gwénola Herbette, PhD, est formatrice MBSR certifiée (CFM-UMass) et instructrice MBSR certifiée (CFM-UMass), Docteure en psychologie et psychothérapeute. Elle enseigne la pleine conscience dans un contexte laïc depuis plus de 15 ans. Elle a fondé l'Institut Pleine Conscience en Belgique où elle enseigne la MBSR, forme et supervise des enseignants de programmes basés sur la pleine conscience. Elle collabore également avec des universités en Belgique, en Suisse, en France, au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Asie. Elle approfondit son propre chemin par des retraites silencieuses et aussi des programmes d'études de plusieurs années, notamment après du Bodhi College où elle a été formée pour enseigner des retraites. La présence à la nature est également une grande source d'inspiration, de joie et de connexion.

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*.

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'auteur de *Die Wellen des Lebens Reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance* (2012).

Olivier Lelouch est enseignant des programmes MBSR, MBCL et MSC. Il a rencontré la pratique de la méditation en 1990 alors qu'il vivait au Japon et a depuis une pratique personnelle avec notamment des retraites régulières en Asie et en Europe. Il vit maintenant dans les Pyrénées ariégeoises où il accueille des stages, retraites et journées de pleine conscience. Après avoir étudié dans une école de commerce et travaillé une douzaine d'années dans de grandes entreprises, il s'est reconverti et, depuis 2005, accompagne des personnes en séances individuelles avec une pratique d'ostéopathie cranio-sacrale.

Stéphane Offort a fait des études en physique théorique puis s'est orienté vers l'étude de l'esprit au travers des enseignements bouddhiques et de la méditation en pratiquant 15 ans en retraite. Depuis une dizaine d'années il collabore avec Stéphane Faure pour guider des retraites de pleine conscience. Il fait partie de la première génération d'instructeurs formés par IMA et il enseigne le programme MBSR depuis 2018. Il travaille aussi en collaboration avec le neuroscientifique Antoine Lutz dans le cadre de recherches sur la méditation en neurosciences. Depuis janvier 2019, Stéphane s'est spécialisé dans la mise en place de protocoles MBSR en ligne et il guide des programmes de pleine conscience et des retraites en France et en Europe tout en continuant son activité d'enseignement traditionnel du bouddhisme tibétain.

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.

Conditions de participation

Les candidats à la formation doivent :

- Avoir fait une formation professionnelle dans les domaines de la santé physique et mentale, de la médecine, de l'éducation, du travail social, 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 (pleine conscience, vipassana, zen, chrétienne, bouddhisme tibétain, 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 Euthymia. Si vous n'avez pas encore participé à une retraite, il vous sera demandé de remplir cette condition dans les 10 premiers mois de la formation (avant le module 7).
- 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 six premiers mois de la formation et de remettre un formulaire en attestant (avant le module 4).

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 supervision de 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'un approfondissement 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.

Dates et prix de la formation

Dates pour FR13 2025-2026

- Module 1 : 15 juin (distanciel, 15h30-19h) et 20-22 juin 2025 (présentiel)
- Module 2: 2-3 août 2025 (distanciel)
- Module 3 : 5 septembre (18h30-20h, distanciel) et du 18 au 21 septembre 2025 (présentiel)
- Module 4: du 21 au 23 novembre 2025 (distanciel)
- Module 5 : du 30 janvier au 1 février 2026 (présentiel)
- Module 6 : 14-15 mars 2026 (distanciel)
- Module 7 : 17-19 avril 2026 (présentiel)
- Module 8 : 12-14 juin 2026 (distanciel)
- Module 9 : 18 octobre (15h30-19h, distanciel) et 5-6 décembre 2026 (présentiel)

Prix

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

6.500 € pour les professionnels de la fonction publique, PME, ETI, GE

Le prix de formation pour les professionnels pris en charge par leur employeur 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 supervision. Il n'inclut pas l'hébergement et les frais de déplacement.

5.500 € pour les particuliers ou professionnels faisant la formation dans le cadre de la formation continue (indépendants, entreprises individuelles, TPE). Le prix de formation inclut tous les enseignements et deux manuels. Il n'inclut pas les cinq séances individuelles de supervision (95€/séance, réglée directement au tuteur), l'hébergement et les frais de déplacement.

5.000 € pour les particuliers

Le prix de formation inclut tous les enseignements et deux manuels. Il n'inclut pas les cinq séances individuelles de supervision (95€/séance, réglée directement au tuteur), l'hébergement et les frais de déplacement.

Paiement

La formation peut être payée en trois fois par chèque ou virement sur le compte d'Euthymia, **lors de l'acceptation à la formation** (second trimestre 2025), lors du **module 4** (novembre 2025) et du **module 6** (mars 2026).

Lieu de formation :

Pour les modules en présentiel (1, 3, 5, 7 et 9), la formation se déroule à **Terre Et Ciel** dans un parc de 24 ha, dont 12 ha d'étangs, dédié à l'accueil de stages et retraites résidentielles. Thomas qui fait vivre le lieu est également instructeur MBSR.

Le lieu se trouve en **Normandie**, à 1h de TER de Paris (gare de Verneuil-sur-Avre) ou à 1h30 en voiture. Le train de Paris arrivant à Verneuil/Avre à 10h56, les modules commencent à 11h30 le premier jour (jusqu'à 13h30).

Pour les modules en distanciel (2, 4, 6 et 8, ainsi qu'une demi-journée des modules 1 et 9), la formation se déroule sur zoom.

Prix par personne/module:

L'hébergement et la restauration pour les modules en présentiel sont à payer séparément aux prestataires lors de chaque module.

Hébergement

- Forfait chambre double : 50€/nuit
- Forfait chambre simple : 60€/nuit

Restauration (végétarienne; régimes alimentaires spécifiques possibles)

- Module de 3 jours: 92€
- Module 9 : 54€

Soit 192€ en double et 212€ en simple pour les modules 1, 3, 5 et 7.

Covoiturage

L'expérience montre qu'après le premier module, les participants s'arrangent entre eux pour organiser les déplacements. Nous aiderons à organiser des co-voiturages en amont de la première rencontre. La gare de Verneuil se trouve à moins de 7mn du lieu de formation. Le responsable peut venir chercher les participants, où un covoiturage peut être organisé avec les autres participants, la gare se trouvant sur la route pour venir sur le lieu.

Le train de Paris arrive le vendredi à 10h56. Nous commencerons donc le module à 11h30 jusqu'à 13h30 le premier jour (nous prévoyons un accueil avec quelques gateaux et du thé à l'arrivée).