

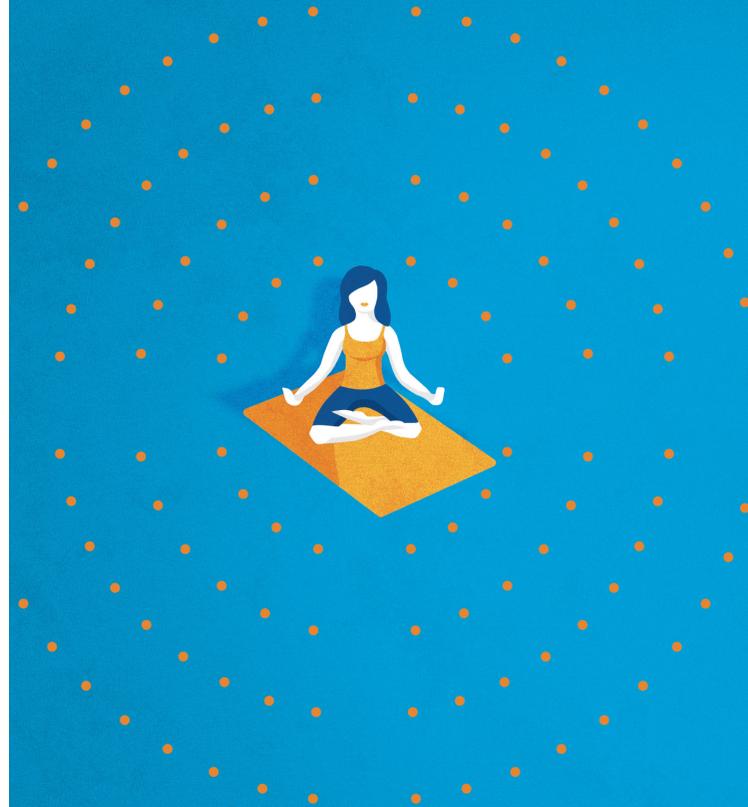
DOMAINE  
notre·dame  
de·la·route

HÉBERGEMENT - SÉMINAIRES - RESTAURATION - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Domaine Notre Dame de la Route  
Ch. des Eaux-Vives 17  
1752 Villars-sur-Glâne  
+41 26 409 75 00

[www.domaine-ndr.ch](http://www.domaine-ndr.ch)

Géré par



DOMAINE

notre·dame



de·la·route

**Programme bien-être 2018**

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE  
MBSR

avec Barbara Guidetti

## Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

(MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction)

*Une approche douce et efficace du stress, de la douleur et des émotions difficiles.*

Découvrir que l'intégration au quotidien de la pleine conscience, de cette capacité d'être et de rester dans l'instant présent est possible et que plus de joie de vie, de confiance en soi et de bien-être s'en suivent.

Le MBSR, programme de réduction de stress basée sur la pleine conscience est issu d'une synthèse entre connaissances de la médecine, de la psychologie contemporaine et des techniques attentionnelles millénaires de l'Orient.

Il est un moyen de prévention et un complément aux traitements médicaux et psychothérapeutiques, ainsi qu'une méthode de développement personnel. Il fut développé en 1979 par le Prof. Jon Kabat-Zinn, à la clinique universitaire du Massachusetts (USA), et rencontre depuis lors un grand succès aux Etats-Unis et actuellement aussi en Europe, dans le milieu clinique et hospitalier, ainsi que dans les institutions sociales, pédagogiques et dans les entreprises.

### Le MBSR vous sera bénéfique en cas de :

- Stress dans le milieu professionnel ou privé
- Maladies aiguës ou chroniques
- Douleurs chroniques
- Symptômes psychosomatiques
- Anxiété, état dépressif et insomnies

### Contenus du cours :

- Pleine conscience par balayage corporel
- Pleine conscience en mouvement
- Méditation en position assise
- Exercices de pleine conscience dans la vie quotidienne

### Pour les participants au cours de 8 semaines :

Les exercices à pratiquer à domicile (30 à 45 min. par jour avec support audio) constituent un élément essentiel de la formation.

Un temps significatif est consacré aux échanges entre participants. Vous êtes prié de respecter strictement la règle de confidentialité.

Chacun pourra ainsi cheminer en douceur et en sécurité et explorer ses propres possibilités de gérer les situations difficiles et stressantes en fonction de ses ressources et de sa compréhension du moment présent.

**Veillez apporter des habits confortables.**

Plus d'informations sur [www.domaine-ndr.ch/manifestations/](http://www.domaine-ndr.ch/manifestations/)

## Intervenante

**Barbara Guidetti**

Formatrice MBSR

[www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch) / [www.mindfulness-vd.ch](http://www.mindfulness-vd.ch)

## Programme et tarifs

**Quoi :** Cours MBSR (8 semaines)  
**Pour qui :** Tous niveaux (entretien téléphonique préalable avec B. Guidetti)  
**Quand :** mardi 8 mai 2018 de 18h à 20h30  
mardi 15 mai 2018 de 18h à 20h30  
mardi 22 mai 2018 de 18h à 20h30  
mardi 29 mai 2018 de 18h à 20h30  
mardi 5 juin 2018 de 18h à 20h30  
mardi 12 juin 2018 de 18h à 20h30  
dimanche 17 juin 2018 de 9h30 à 16h - journée en silence  
mardi 19 juin 2018 de 18h à 20h30  
mardi 26 juin 2018 de 18h à 20h30  
**Où :** Domaine Notre-Dame de la Route  
**Tarif :** 600 CHF tout inclus

**Quoi :** Retraite  
**Pour qui :** Personnes ayant déjà une expérience de la pleine conscience  
**Quand :** du samedi 29 à 9h30 au dimanche 30 septembre à 16h  
**Où :** Domaine Notre-Dame de la Route  
**Tarif :** 310 CHF/pers (pension complète - chambre grand lit individuel)  
265 CHF/pers (pension complète - chambre grand lit occ. double)  
270 CHF/pers (pension complète - chambre double 2 pers.)  
285 CHF/pers (pension complète - chambre pèlerin - WC à l'étage)

Une annulation / remboursement sans frais est possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage du cours: au-delà, des frais de 50% s'appliquent.

## Inscriptions auprès de l'organisateur

**CIS - ALTO Espace santé**

[www.cisf.ch](http://www.cisf.ch) / [alto@cisf.ch](mailto:alto@cisf.ch)

+41 26 426 02 09

