



Avec la Pleine
Conscience
vers la
résilience!

Cours de MBSR

- Pleine Conscience -

avec Franziska Knechtenhofer

→ Un programme pour les personnes qui se trouvent dans des situations stressantes sur le plan privé et/ou professionnel et désirent trouver plus d'assurance et de sérénité.

En présentiel à Zurich ou en mode hybride



www.intermedio.ch



intermedio
Connecting cultures, managing transitions



Cours de Pleine Conscience - MBSR

Il s'agit d'apprendre à gérer le stress permanent par la Pleine Conscience. Le cours de huit semaines est basé sur le format MBSR original développé par Jon Kabat-Zinn en 1979. Ce format de cours est proposé avec beaucoup de succès dans de nombreuses entreprises, institutions sociales, éducatives et de santé du monde entier. La pratique de la Pleine Conscience, telle qu'enseignée dans le cours de 8 semaines, favorise une gestion consciente du stress au quotidien. Il en résulte un bien-être et une sérénité durables.

Contenu

Les thèmes suivants sont discutés et suivis de nombreux exercices:

- Exercices de conscience corporelle (scan corporel)
- Exercices physiques simples (exercices de hatha yoga adaptés)
- Méditation assise et en mouvement
- Utilisation consciente des pensées et sentiment
- Le stress de la vie quotidienne et ses Effets sur la santé
- Communication consciente
- Soins auto-administrés

Structure du cours

Conversation préalable

Avant le début et après la fin du cours, un entretien personnel de 30 à 45 minutes a lieu.

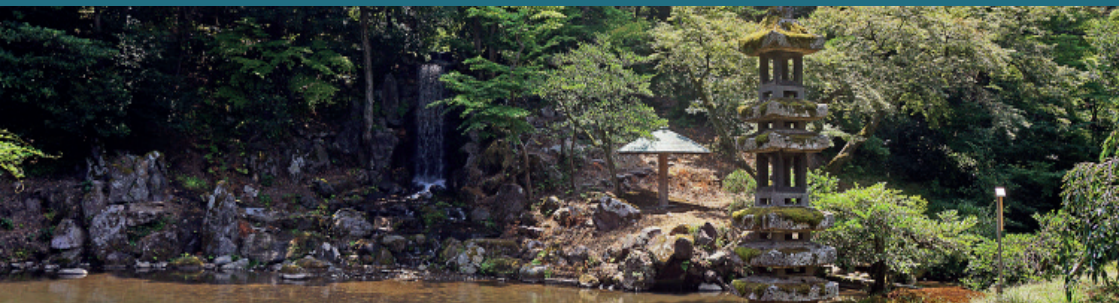
Déroulement du cours: En huit soirées de 2,5 h. chacune et un cours d'une journée (dimanche) de 6 heures, des exercices pour le développement de la pleine conscience sont enseignés en alternance avec un échange d'expériences en groupe et de courtes conférences. De plus, les participants s'adonnent à une pratique quotidienne de 45' à 60' à l'aide de fichiers audios de méditations guidées et une documentation du cours.

Public-cible

Le cours de 8 semaines convient aux personnes qui

- souffrent du stress dans leur vie professionnelle ou privée
- souffrent de maladies ou de douleurs chroniques
- sont sujets à des difficultés psychosomatiques (sommeil et digestion)
- désirent être plus conscients de soi et de leur corps
- ressentent l'envie de se retrouver et de découvrir les autres
- veulent vivre plus consciemment

Le programme s'est avéré être un moyen efficace pour la prévention, pour améliorer la santé et le bien-être et constitue un complément utile aux traitements médicaux et psychothérapeutiques.



Données du cours

Groupe

min. 4 - max. 8
personnes

Prochaines dates

Votre investissement

CHF 800.-*

Dates et lieux

Chaque vendredi de 18:30 à 21:00 h
+ 1 dimanche 10:00 - 16:00 h

au Ayuryoga-Center, Bleicherweg 45, 8002, Zurich

* Montant par personne TVA incluse

Remarque: Certaines caisses de maladie subventionnent les frais de ce cours.

Animation

Franziska Knechtenhofer
Formatrice MBSR

„Je suis entrée en contact avec la méditation pour la première fois en l’an 2000. Depuis, le sujet ne m’a pas lâché. Depuis 2007, j’ai participé à diverses retraites de méditation de plusieurs jours en Suisse et à l’étranger. En 2016 j’ai eu l’opportunité de découvrir la méditation Zen au Japon. Ce fut le déclencheur pour approfondir a Pleine Conscience et la décision de suivre ensuite mon premier cours MBSR. Le séjour de deux semaines au temple à Kyushu (Japon) m’a motivé pour enseigner la pleine conscience. En décembre 2021, j’ai terminé le cours de formateur MBSR de deux ans que j’ai suivi à l’Institut pour la Pleine Conscience et la gestion du stress (IAS).

Je pratique régulièrement le yoga au Centre Ayuryoga depuis plusieurs années et j’ai approfondi mes connaissances et ma pratique grâce à une formation de deux ans pour devenir thérapeute Ayuryoga diplômée en mai 2022.”



Franziska dit:
„Tu ne peux pas arrêter les vagues, mais tu peux apprendre à les chevaucher“.

(Citation d’un Surf-Poster des années 1960)

Membre de
l’Association Suisse
de MBSR



Contact / Inscription

Franziska Knechtenhofer
intermedio
+ 41 (0)76 342 33 91
f.knechtenhofer@intermedio.ch
www.intermedio.ch



intermedio
Connecting cultures, managing transitions