



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

Programme de formation d'instructeur MBSR en France

Décembre 2018 – juin 2020

Le Val d'Or
355 Grande rue
01260 Ruffieu en Valromey

Journée d'orientation

Samedi 15 septembre 2018, Espace Bouddhiste Tibétain,
32 bd de Ménilmontant, 75020 **Paris**

Dates de formation

Session 1 : 7-9 décembre 2018,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 2 : 21-24 février 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 3 : 23-26 mai 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 4 : 5-8 septembre 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 5 : 28 novembre-1 décembre 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 6 : 24-26 janvier 2020,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 7 : 24-26 juin 2020,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00

Equipe pédagogique :

Isabelle Deherme (France)
Stéphane Faure (France)
Günter Hudasch (Allemagne)
Frits Koster (Pays-Bas)
Dr. Bernd Langhor (Allemagne)
Dr. Linda Lehrhaupt (États-Unis & Allemagne)
Johan Tinge (Pays-Bas)
Ingrid van den Hout (Pays-Bas)

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

www.institute-for-mindfulness.org
Courriel : mbsr-france@institute-for-mindfulness.org
Téléphone : 06.28.35.70.81



Description du programme de formation d'instructeur MBSR	2
Contenu de la formation (25 jours, 157 heures)	5
Certification	7
L'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience	8
L'équipe pédagogique du programme d'instructeur MBSR	9
Conditions de participation au programme de formation d'instructeur MBSR	12
Dates, prix et lieu de la formation	13
Lieu de formation :	14

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
Apprendre au sein d'un même groupe avec différents enseignants dans le cadre d'un cycle de 8 sessions	Un tutorat en face-à-face avec un tuteur	Approfondir sa propre pratique de la méditation

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

L'apprentissage individuel est un tutorat durant la période où l'apprenant 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 est structuré pour encourager à la fois la créativité et l'expression personnelle. L'équipe pluridisciplinaire s'attache à faire en sorte 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 leur 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 (balayage corporel, travail corporel conscient basé sur le 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.

Les participants donnent leur propre enseignement du programme MBSR en 8 semaines durant la dernière partie du programme de formation ou rapidement après.

Les participants se préparent à l'enseignement dans chacun des modules en s'instruisant mutuellement et en expérimentant la transmission des éléments du programme.

Pendant la période où ils dispensent leur propre programme de 8 semaines, les participants font au moins cinq séances avec un tuteur individuel.

Les participants conçoivent et réalisent leurs propres enregistrements audio pour chacun des principaux exercices (scan corporel, yoga conscient 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 leurs propres cours.

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

“Je n’ai jamais participé à un programme de formation où la part de l’enseignement qui faisait l’objet d’une mise en pratique était aussi importante. De nombreux participants ont fini par exercer ce à quoi ils avaient été formés.”



Le contenu de la formation (25 jours, 157 heures)

Module 1 (vendredi-dimanche) : séance 1 du programme MBSR

Introduction au balayage corporel. Pourquoi enseigner le balayage corporel et quel est l'objectif de cette pratique ? Exercices pratiques et aspects théoriques du balayage corporel. Préparation à l'enseignement du balayage 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.

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. 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.

Jour 1 et 2 : Le stress dans 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.

Jour 3 et 4 : 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.

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.



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 jours (sur 25) 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, 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). 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). 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.



L'équipe pédagogique du programme d'instructeur MBSR



Isabelle Deherme enseigne le yoga au Pays Basque depuis 1986. Au fil des années de pratique, d'enseignements, de formations et de rencontres, elle a acquis et intégré expériences et compétences de terrain qu'elle transmet sans relâche à travers des cours et stages auprès d'un public varié. Elle a débuté la pratique de la méditation en 1979 (bouddhisme tibétain) et actualise sa pratique par des retraites régulières. Elle a découvert le programme MBSR en 2014. Elle a depuis suivi de nombreuses formations sur la pleine conscience et est formée comme instructrice MBSR auprès de l'IMA. Sa motivation principale est de rendre le yoga accessible en adaptant les postures dans le respect de la personne en fonction de ses limites et de ses possibilités. Elle privilégie l'apprentissage de la respiration à travers des mouvements doux guidés avec précision pour accéder à une meilleure connaissance du corps.



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.



Günter Hudusch est diplômé en biologie et a travaillé pendant 16 ans dans le domaine du développement organisationnel au sein d'une administration gouvernementale dédiée à l'environnement. En 1998, il rejoint Julia Augustine & Partner, une société de conseil en management, où il s'est spécialisé dans le développement organisationnel, le coaching et le conseil. Il est formé au développement organisationnel, à la PNL, la consultation Gestalt, la Gestalt-thérapie et est psychothérapeute. Il a commencé à travailler avec l'approche MBSR en 2000 et a achevé sa formation d'instructeur MBSR à l'Institut des approches basées sur la pleine conscience (IMA) en 2005. Il a dirigé de nombreux programmes de MBSR en 8 semaines. Il anime des formations sur la pleine conscience au sein des entreprises et dirige des programmes de leadership conscient. Il enseigne actuellement la pleine conscience dans le cadre d'un projet de recherche à l'Institut Max-Planck pour la neuroscience sociale de Leipzig. Il est président depuis sa création en 2005 de l'Association des instructeurs MBSR-MBCT en Allemagne.



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



Bernd Langohr (Dr. Med.) enseigne les programmes MBSR et MBCT depuis 2010 et pratique la méditation depuis 2002. Il a vécu pendant deux ans dans un monastère Theravada en Allemagne. Il a étudié la médecine à l'Université de Tübingen et à Jena et a développé un programme de pleine conscience à l'Hôpital Universitaire de Weimar. Il a fait une formation en Ecologie Profonde avec Joanna Macy. Il enseigne actuellement à l'Université Ernst-Abb de Jena dans le cadre d'un projet pilote sur « l'enseignement et l'apprentissage sain ». Il a été certifié pour le programme MBSR et MBCT avec l'IMA.

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



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

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



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*.



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, soufi, 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 12 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 2019-2020

Session 1 : 7-9 décembre 2018,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 2 : 21-24 février 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 3 : 23-26 mai 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 4 : 5-8 septembre 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 5 : 28 novembre-1 décembre 2019,	jeudi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 6 : 24-26 janvier 2020,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00
Session 7 : 24-26 juin 2020,	vendredi, 11h00 – dimanche, 15h00

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

4.500 € 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 supervision 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.

Païement

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

Pour les particuliers, un premier versement de 1.500 euros doit être fait **lors de l'acceptation au programme** de formation (2.000€ pour le prix intermédiaire et 2.500 euros pour les grandes entreprises), début octobre 2018.

Le solde est versé en deux mensualités de 1.500 euros avant le **1 juin 2019** (respectivement 2000 € et 3000 €) et le **1 décembre 2019** (respectivement 2000 € et 2500 €)



Institute for Mindfulness-Based Approaches

Institut des approches basées sur la pleine conscience

Lieu de formation :

Le Val d'Or

355 Grande rue, 01260 Ruffieu en Valromey
<http://www.stages-valdor.fr/index.php>

Le Val d'Or est niché dans le massif du Bugey dans l'Ain, à mi-chemin entre Lyon et Genève, dans une maison du 18^{ème} siècle rénovée avec goût. Galerie de photos : <http://www.stages-valdor.fr/galerie-photo.php>

Prix par personne/module en pension complète :

- Module de 3 jours : 152€ en chambre double et 180€ en chambre individuelle
- Module de 4 jours : 215€ en chambre double et 257€ en chambre individuelle

L'hébergement sera à régler sur place, avec une réservation individuelle sur le site du Val d'Or avant chaque module (<http://www.stages-valdor.fr/reservation-chambre.php>)

Se rendre au Val d'Or (<http://www.stages-valdor.fr/acces-carte.php>)

Le Val d'Or se trouve à 50 km de Bourg en Bresse, à 100 km de Lyon et 80 km de Genève. La gare la plus proche est celle de Culoz (environ 20km du centre) ou Bellegarde (30 km), avec un accès direct entre cette deuxième gare et l'aéroport de Genève et Paris Gare de Lyon.

Le trajet en taxi depuis Culoz coûte 42€ (taxis Morland au 04 79 87 81 28 / 06 23 17 87 60 ; 62€ de nuit ou le dimanche).

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.