

LA MINDFULNESS: POUR QUI ET POUR QUOI?

La *Mindfulness* s'adresse à toute personne souhaitant s'engager dans un travail personnel pour améliorer son bien-être.

Tout un chacun souhaitant quitter son mode «pilotage automatique» et agir en *Pleine Conscience* peut également bénéficier de cette pratique.

La *Mindfulness* est indiquée, entre autres, dans:

- la gestion du stress et de l'anxiété chronique;
- la prévention des rechutes dépressives;
- l'insomnie;
- la gestion de l'impulsivité;
- la gestion de la douleur chronique;
- la gestion de la détresse face à la maladie chronique;
- l'amélioration du perfectionnisme et de l'hyperactivité excessifs;
- les troubles de la sexualité.

CONTACT



Si notre offre en *Mindfulness*, vous intéresse merci de contacter:

Muriel Fosséprez

Tél.: (+352) 2682 3100
GSM: (+352) 621 220 742
E-mail: muriel.fosseprez@chnp.lu

Mindfulness Pleine Conscience



QU'EST-CE QUE LA MINDFULNESS?

La *Mindfulness* est une pratique simple et directe qui consiste principalement à affiner son attention afin de devenir plus conscient de ce qui se passe en soi, autour de soi, dans l'ici et maintenant.

Cet état de conscience est atteint par un entraînement régulier du corps et de l'esprit, entre autres à travers des exercices méditatifs. Cette pratique permet d'accéder avec bienveillance et douceur à des ressources intérieures.

La *Mindfulness* se traduit en français par *Pleine Conscience*.

D'OÙ VIENT LA MINDFULNESS?

La *Mindfulness* provient de techniques issues de pratiques méditatives bouddhistes.

Ces techniques ont été adaptées et organisées dans un programme appelé MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) par Jon Kabat-Zinn, fin des années '70, au Centre Medical de l'Université du Massachusetts aux États-Unis.

MBSR est donc un programme de réduction du stress basé sur la *Pleine Conscience*.

Ces techniques sont enseignées de façon laïque sans référence religieuse.

NOTRE OFFRE EN MINDFULNESS

Une offre spécifique en *Mindfulness* a été développée au sein de la Rehaklinik.

Nous proposons:

- des séances individuelles;
- des séances de «relance»/d'entretien de la pratique en groupe;
- un cycle MBSR. [à partir de 2016]

Afin de définir vos besoins et de comprendre vos attentes, une entrevue préalable est requise.

Cette offre vous est proposée par une infirmière, expérimentée en *Mindfulness* et actuellement instructrice MBSR en formation à l'Université Libre de Bruxelles.

