

# Méditation de Pleine Conscience

Programme MBSR de Réduction  
du Stress Basé sur La Pleine  
Conscience

validé par les sciences cliniques et les  
neurosciences

MINDFULNESS

- 8 semaines d'entraînement  
+ 1 journée d'approfondissement
- 380€ TTC
- Etudiants, chômeurs, faibles  
revenus, me contacter



**LUC VANG :**

Instructeur Qi Gong - Yang Sheng Wu - Méditation  
Certifié programme MBSR par IMA France

Enseignant depuis 2003, j'interviens en milieu  
associatif, éducatif, EHPAD, entreprise, hospitalier.

Références professionnelles : GSK, ASPTT, CPAM, CAF,  
CCI, Lycée Chambray, IMPRO La Ronce, EHPAD Vernon,  
l'ADAPT Eure, Clinique des Portes de l'Eure, CMP.

# ***Le programme MBSR***

a été créé en 1979 par Jon Kabat Zinn, professeur américain en biologie moléculaire au sein de la Faculté de Médecine du Massachusetts. C'est un protocole structuré et validé par de nombreuses recherches scientifiques pour la prise en charge non médicamenteuse du stress. Par l'entraînement intensif à la pratique de la Méditation de Pleine Conscience, les participants apprennent à reconnaître leurs réactions habituelles aux difficultés et à adopter une attitude non réactive, d'acceptation et de non jugement envers toute expérience, y compris les sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles dans leur vie quotidienne.

**Un parcours d'intégration et une aventure expérientielle de 8 semaines**

- 1 entretien individuel préalable
- 8 séances hebdomadaires de 2h30 (sauf séance 1 et 8 de 3h00)
- Groupe 6 à 12 participants
- 1 journée de pratique d'approfondissement
- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- Des apports théoriques
- Supports écrits et audios fournis
- Pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne
- Un espace d'écoute, de parole et de dialogue

**Les Bénéfices du programme MBSR**

Les études scientifiques confirment une amélioration générale de la santé physique, mentale et émotionnelle des pratiquants :

- Réduction du stress et de l'anxiété et meilleure régulation des émotions
- Amélioration de la concentration, de l'attention et de la mémorisation
- Amélioration de la qualité du sommeil et renforcement du système immunitaire
- Aide à la prise de décision, calme, discernement, clarté mentale
- Renforcement de la résilience et meilleure confiance en soi
- Développement de la bienveillance et de l'empathie
- Une meilleure communication et des relations interpersonnelles plus nourrissantes etc..

**Pour plus d'informations :**

**06.62.18.30.32 / sevesbienetre@gmail.com**

**N° RNA : W273004844 - Siret N°: 841 468 226 00011**

# Témoignages

**Stéphane** : « Le programme MBSR animée par Luc est une expérience humaine faite de plein de découvertes temps personnel que collective.

La dynamique de groupe dans un cadre agréable stimule la pratique individuelle. De cette pratique intensive, j'ai amélioré la connaissance de mon fonctionnement personnel, une meilleure perception de mon corps et de l'environnement par messence et une meilleure conscience des axes de progrès qui me reste à réaliser pour changer certains de mes comportements face à certaines situations. J'ai diminué l'agitation mentale en changeant de point de vue... Bref un début de déconditionnement qui s'accompagne d'un sentiment de liberté, confiance et patience, face aux événements extérieurs !!!

Enfin je remercie Luc pour son accompagnement tout au long du programme, sa disponibilité, et sa sympathie dans le groupe pour nous aider dans cette pratique intensive qui nous invite, instant après instant, à goûter à notre vie intérieure »

**Edith** : « S'inscrire pour une session MBSR est une belle expérience, intense mais progressive permettant une nouvelle découverte de son corps et de nos sensations, si souvent ignorés par notre mode de vie. Cette période de travail personnel permet petit à petit d'entrevoir nos fonctionnements automatiques, nos réponses instantanées dans nos relations, cela se fait dans un climat de bienveillance envers soi si bien relayé par Luc Vang. Il nous a accompagné avec écoute, attention et avec la rigueur nécessaire pour nous inscrire dans ce travail personnel. Le groupe est aussi important, Luc a été le garant de la bienveillance lors de nos rencontres hebdomadaires, il a su répondre à chacun apportant réflexions et respectant notre "niveau" »

**Marie-Laurence** : « "Pratiquant la méditation depuis un an avec Luc Vang j'ai tout de suite été intéressée par sa proposition de programme MBSR suite à sa conférence de présentation. J'ai abordé cette formation avec une grande curiosité mêlée d'un peu d'appréhension compte tenu de la longueur de l'engagement et de l'implication requise pour la mener à son terme. Grâce à l'accompagnement constant de l'instructeur qui, dès le début, a fixé le cadre-règle du respect mutuel, de la confidentialité et généré ainsi la mise en confiance, le programme s'est déroulé jusqu'au bout accompagné par sa bienveillance et sa totale disponibilité avec en plus sa transmission rapide de nombreux documents additionnels (textes et audio) précieux outils. Ce programme très complet à la découverte de soi-même et des autres m'a permis de prendre conscience de mes modes de fonctionnements réactionnels face aux stress divers et de modifier mon comportement positivement.

Il m'a prouvé l'importance de savoir prendre soin de soi pour être plus en accord avec soi-même mais également avec l'entourage au sens large.

C'est donc avec reconnaissance pour l'apport obtenu que je suis heureuse d'avoir suivi cette formation qui m'a donné envie de poursuivre cet apprentissage de la méditation de pleine conscience. »

**Lionel** : « Ce stage nous donne différents outils (scan, yoga, marche, méditation assise..) pour s'entraîner à la pleine conscience. J'ai vécu ce stage dans le cadre d'un petit groupe pour devenir plus conscient de moi.

Il m'a donné des clés pour s'arrêter et me demander :

"A quoi est ce que je pense en ce moment même ? " " Qu'est ce que je ressens maintenant ? "

"Mes pensées arrivent du passé ou anticipent le futur proche ou lointain, voilà, je suis en train de les observer, je constate qu'elles sont là, laissons-les ! ", J'ai pu ramener mon esprit au moment présent grâce à la méditation.

Avec le stage, j'ai pu attirer mon attention sur la présence qui m'habite et me concentrer grâce à la respiration.

Il s'agit d'être là, physiquement mais aussi mentalement au quotidien.

Le stage nous aide à viser l'objectif suivant : Etre entièrement présent (travail sur la conscience de son corps) et conscient d'être dans un lieu, avec une personne, de faire une activité ou un travail précis.

Il est possible également pour chacun, s'il le souhaite, de développer sa propre vision spirituelle à partir des textes proposés. A chacun de s'approprier sa pleine conscience selon son rythme mais bien sûr cela exige une discipline et une rigueur personnelle. Mais, c'est agréable car c'est un engagement de soi à soi mais attention, il n'y a pas de secret, il faut pratiquer des centaines de fois pour voir les progrès arriver, mais confiance.. ils arriveront. Une pensée pour le groupe : j'ai apprécié la cohésion, la tolérance, l'écoute et l'amitié qui nous a unis pendant 8 semaines.

Merci à Luc, notre instructeur pour sa compétence et son sérieux dans le programme MBSR ! »