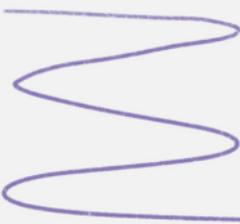
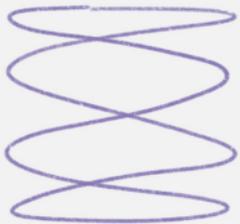
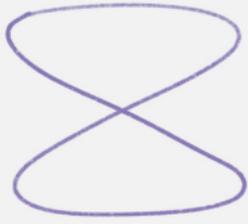
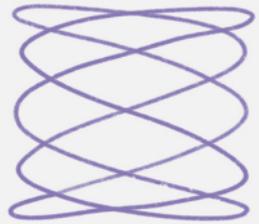
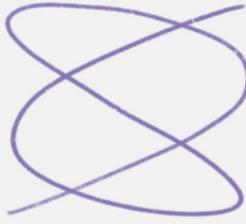
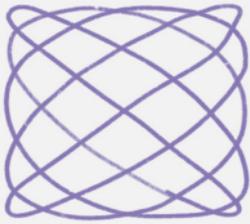




# MBSR

Un processus d'apprentissage de l'attention  
pour retrouver liberté, créativité et bien être dans la vie.



## **MBSR, ou comment se protéger de l'impact du stress.**

Ce programme a été conçu pour les personnes en situation de stress, d'anxiété, de burn-out ou de douleurs chroniques.

**C'est un entraînement structuré de l'attention afin de retrouver en toutes circonstances apaisement face aux défis personnels ou professionnels de la vie.**

Apprenez à utiliser votre propre source d'équilibre et de bien être profond.

Structuré en 8 semaines et basé sur les neurosciences et la pleine conscience (MBSR) il développe l'autonomie, améliore le bien-être et transforme durablement le rapport au stress

# Votre formatrice

Diane Del Alamo, thérapeute en MTC et instructrice MBSR  
( formée par le centre EUTHYMIA agréé MBSR).

## Réservez votre place

Les inscriptions sont ouvertes à tout public après entretien.

**La prochaine session aura lieu à Bordeaux de mi-septembre à mi-octobre 2025**

(dates et lieu à définir en fonction des groupes).

Tarif : 450€ (26 heures)

Réservation par e-mail : [delalamo.diane@gmail.com](mailto:delalamo.diane@gmail.com)

Plus d'information : 06 61 19 07 06





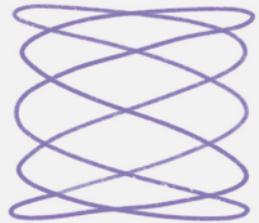
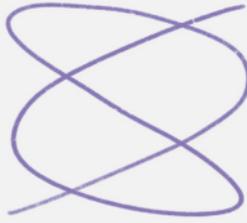
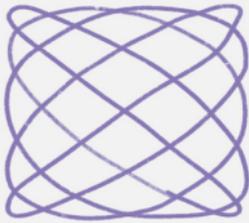
## À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme a été conçu pour les personnes en situation de stress, d'anxiété, de douleurs chroniques ou d'épuisement physique et mental.

**Il est particulièrement adapté pour les situations de burn-out, de reconversion professionnelle ou de transition de vie.**

Pour celles ou ceux qui cherchent des outils concrets pour mieux gérer la pression et retrouver une forme de stabilité psychologique et physique.

Pensé pour un public laïc et pragmatique, il offre une approche structurée basée sur les neurosciences et la pleine conscience, sans engagement spirituel ou philosophique.

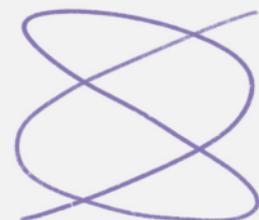
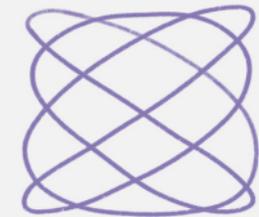
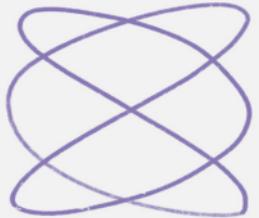
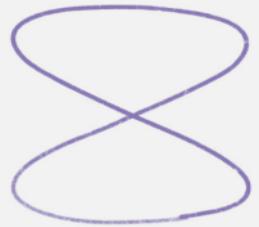


## Une approche scientifique pour mieux vivre le stress

Le MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) est un programme créé en 1979 par le Dr Jon Kabat-Zinn du M.I.T. et validé par de nombreuses études sur l'anxiété, la douleur et la régulation du stress.

Ce protocole repose sur un entraînement progressif du mental, par la méditation, permettant de transformer durablement la manière dont le corps et l'esprit réagissent aux situations difficiles.

Aujourd'hui, il est de plus en plus utilisé aussi bien dans les milieux médicaux et professionnels qu'à titre de bien être personnel.



# Déroulement du programme

Le programme MBSR se déroule sur 8 semaines, en groupe, avec une séance hebdomadaire en présentiel de 2h30, plus une journée d'approfondissement en fin de cycle.

## Chaque session comprend :

- ➔ Des exercices guidés de méditation et de pleine conscience (assis, allongé, en mouvement).
- ➔ Des échanges en groupe, pour explorer ensemble les expériences et apprentissages.
- ➔ Supports écrits et audios fournis pour la pratique personnelle entre chaque session.

