JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND

EXCURSIONS, GUIDED TOURS, ANIMATION, BIEL/BIENNE

STRESS REDUZIEREN MIT ACHTSAMKEIT: KURSBEGINN

La langue parlée lors de cette manifestation est le suisse-allemand (l'allemand standard sur demande).
Cours de gestion du stress selon Jon Kabat Zinn, dirigé par Stephan Ruch (enseignant MBSR, MIND-BODY Biel).
MBSR signifie "Mindfulness-Based Stress Reduction", ou "réduction du stress par la pleine conscience". Des études scientifiques menées ces dernières décennies ont montré que la pratique de la pleine conscience entraîne des modifications dans le cerveau qui ont un impact positif sur la santé physique et mentale. En particulier, chez les personnes qui souffrent de stress aigu, d'angoisse, de burn-out, de dépression, de difficultés de concentration et d'insomnie, ainsi que de douleurs, ce programme peut contribuer de manière significative à améliorer la qualité de vie.
Le cours de MBSR comprend des séances hebdomadaires d'environ 2.5 heures pendant huit semaines, ainsi qu'une "journée de silence" (6 heures le samedi):

Cours de printemps: 5 mai - 30 juin 2025
Tous les lundis, de 19h00 à 21h30:
Mai: 5. / 12. / 19. / 26.
Juin: 2. / 16. / 23. / 30. (sans le 9 juin)
Journée du silence: samedi 21 juin 2025, de 10h00 à 16h00.

Contenu et objectifs d'apprentissage
Méditations de pleine conscience

*** Méditation assise: exercices qui portent l'attention sur la respiration, les sensations corporelles, les pensées et les émotions.**
*** Scan corporel: un voyage guidé dans le corps.**
*** Méditation en marchant: être en contact avec soi-même (sensations corporelles et état d'esprit) et avec l'environnement pendant la marche.**
Exercices de pleine conscience dans la vie quotidienne
*** Les participants sont encouragés à pratiquer des méditations formelles guidées par des enregistrements audio chez eux également.**
*** Techniques pour intégrer la pleine conscience dans les activités quotidiennes. Reconnaître le mode "pilote automatique".**
Exercices physiques
*** Douces postures de yoga**
*** Des mouvements et des étirements exécutés avec attention pour favoriser la conscience corporelle. Toutes les positions sont basées sur le consentement.**
Gestion du stress et des émotions
*** Identifier et analyser les facteurs de stress personnels et leur interaction avec les pensées et les émotions.**
*** Développer des stratégies pour mieux gérer le stress et les émotions difficiles.**
*** Découvrez des moyens de prendre soin de vous.**
Échange de groupe
*** Réflexion commune sur les expériences et les défis rencontrés afin d'apprendre les uns des autres et d'approfondir sa propre pratique.**
Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.
Coût: 480.- Fr. (Inclus: participation à toutes les unités de cours, matériel, enregistrements des méditations guidées, livret d'accompagnement.)
Contactez-nous pour un entretien gratuit > ruch.stephan@bluewin.ch ou appelez-nous au 079 612 94 04
www.mind-body.ch

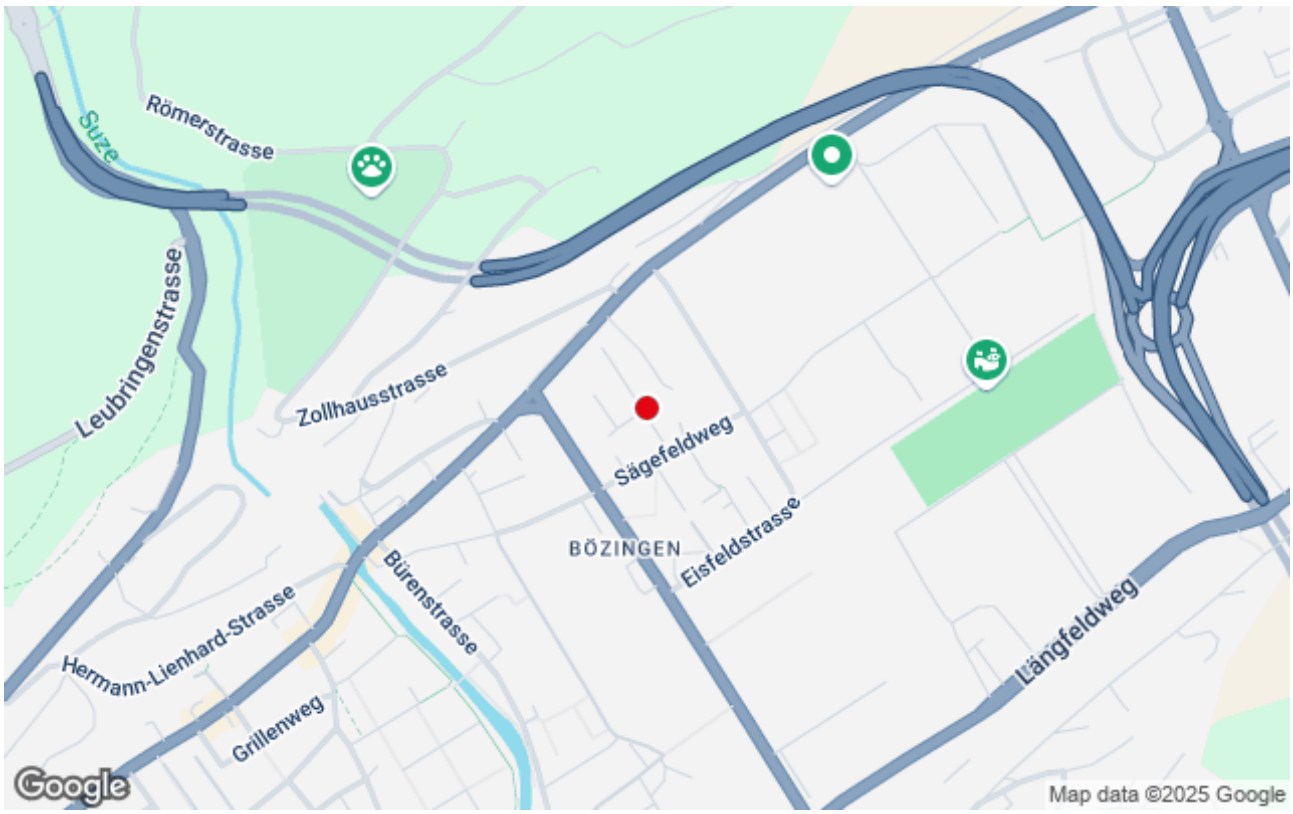
CONTACT

COCON
Freiestrasse 2, Rue Franche 2
2502 Biel/Bienne

mind-body.ch

OPENING HOURS

The 16 Jun 2025 Monday	19:00 - 21:30
The 23 Jun 2025	19:00 - 21:30


Römerstrasse
Suze
Leubringenstrasse
Zollhausstrasse
Sägefeldweg
BÖZINGEN
Eisfeldstrasse
Bürenstrasse
Hermann-Lienhard-Strasse
Grillenweg
Längfeldweg
Google
Map data ©2025 Google