

## Lieu Cahors – Mercues

Corpus – Espace santé et bien-être

Le Relai des Anges – Centre de ressourcement



### Dates

*Du mercredi 25 septembre 2025  
au 13 novembre 2025*

### Inscription

Renseignements complémentaires :

[ma.sebire@orange.fr](mailto:ma.sebire@orange.fr)

<https://www.infinitepresence-mindfulness.com>

06 87 92 22 92



## Programme Mindfulness MBSR - CAHORS 2025

# Gestion du stress par la méditation de pleine conscience



## **PRENDRE SOIN DE SOI. L'art de vivre chaque instant en conscience**

**Marc SEBIRE**

**Sophrologue praticien  
Instructeur Mindfulness  
Thérapie brève – Approche interactionnelle**

« La pleine conscience, c'est diriger son attention, intentionnellement, vers l'instant présent, sans juger » Jon Kabbat-Zinn

### Le programme MBSR

Ce programme a été évalué dans de nombreux domaines, de la gestion du stress à divers types de troubles psychosomatiques, y compris l'insomnie, la douleur chronique et l'anxiété, la prévention du burn out. C'est une thérapie psychocorporelle fondée sur la méditation de pleine conscience.

Un entretien individuel préalable au démarrage du protocole est nécessaire avant d'engager ce programme qui se déroule sur huit semaines, composé de 8 réunions de 2h30.

### Les bénéfices de la mindfulness / pleine conscience - Protocole MBSR (protocole de réduction du stress)

Ils permettent de se dégager des comportements et des pensées automatiques et d'en comprendre l'intérêt.

S'adapter et rebondir après les échecs.

Faire baisser la pression en agissant sur les causes de notre stress.

Savoir se relaxer en apprenant à faire des moments de pause.

Savoir se recharger et avoir un bon sommeil.

Développe l'assurance et la créativité.

Améliore la mémoire et les capacités de concentration.

De communiquer mieux en cultivant les relations.

Se dégager des jugements et des préjugés.

### Le domaine de la santé utilise la « méditation de pleine conscience » pour:

Les risques psychosociaux.

La gestion du stress et de l'anxiété chronique.

La gestion des Troubles de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).

La gestion du perfectionnisme, de l'hypersensibilité.

Développe l'estime de soi et de confiance en soi.

La gestion des émotions et de la communication interpersonnelle dans la famille.

La prévention des rechutes liées à la dépression.

Les troubles liés à la sexualité et/ou aux difficultés conjugales.

Le traitement de l'insomnie.

La gestion de l'impulsivité (colère, impulsivité, boulimie...)

Et la gestion de la douleur chronique.

### La Mindfulness c'est quoi ?

Le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, réduction du stress par la méditation de pleine conscience) a été fondé aux états unis par John Kabat Zinn, docteur en biologie moléculaire et pratiquant de yoga et de méditation. Il élabore en 1979 un protocole de gestion de stress. Il développe ce programme à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts depuis 1979, devenue maintenant le CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Il se base sur des années d'expérience clinique.

### Pourquoi ce programme ?

Prendre soin de sa santé. En effet, la reconnaissance d'un rythme de vie facteur d'un stress de plus en plus important, les risques psychosociaux reconnus dans les différents secteurs d'activités professionnels par l'OMS et l'INRS, implique la nécessité d'intégrer cette méthode de prévention du burn out. Ce programme structuré, laïque, propose une démarche visant à apprivoiser et mieux gérer le stress et les émotions, l'anxiété, les ruminations, les douleurs chroniques. Son efficacité repose sur l'assiduité de la pratique méditative, qui permet de cultiver le lâcher prise, une approche bienveillante, la clarté d'esprit par la prise de conscience de nos pensées et nos réactions automatiques face aux événements.

### Pour qui ?

Pour les particuliers, cadres et collaborateurs, dirigeants désirant découvrir et intégrer la pleine conscience dans leur quotidien, les professionnels de la relation d'aide pour enrichir leur expérience, la dépendance envers les modes de pilotage automatiques, développer la clarté dans les décisions, sortir des schémas émotionnels et dysfonctionnels, retrouver ses capacités et l'art de vivre consciemment. Les personnes qui entament ce programme le font pour retrouver un contrôle sur leur santé et un apaisement de l'esprit.

### L'intervenant

Marc Sébire est sophrologue praticien spécialisé en mindfulness, gestion du stress et thérapie brève. La découverte de la méditation zen et la sophrologie en 1988 seront des activités de soutien et d'accompagnement tout au long d'une carrière et d'une riche expérience en entreprise, avant de devenir une activité à part entière.

### Tarif du programme 410€, pour les étudiants et moins de 26 ans 345€

*Paieement échelonné accepté*

Réunion d'information 15€ déduit du coût du programme à l'inscription.

Inscription : 50 €. déduit du coût du programme à l'inscription

Tous les détails vous seront communiqués lors de votre demande de renseignements.