

RÉDUIRE LE STRESS

**GRÂCE À
LA PLEINE
CONSCIENCE**

PARCOURS MBSR

DU 30 AVRIL
AU 21 JUIN
2026

EN LIGNE /
HYBRIDE



RETROUVER DU CALME ET SE RECONNECTER À SOI

La méthode MBSR* contribue à :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer la concentration
- Renforcer la résilience émotionnelle
- Diminuer les ruminations
- Améliorer le sommeil et la qualité de vie
- Apaiser les tensions physiques liées au stress

*MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction, programme scientifiquement validé de réduction du stress basé sur la méditation de pleine conscience



Des outils
concrets



Accompagnement
sur 8 semaines



Un petit
groupe



Pratique en groupe
et personnelle



Pour qui ?

Le programme s'adresse à toute personne souhaitant :

- mieux gérer son stress
- retrouver du calme et de sérénité
- développer une relation plus douce avec elle-même
- réussir à prendre du recul face aux situations stressantes ou émotionnellement chargées
- développer l'estime de soi
- apprendre à méditer



Contenu du programme

- 8 sessions hebdomadaires de 2h
- des pratiques guidées réalisées ensemble
- des apports théoriques sur le stress, les émotions, l'estime de soi
- des échanges précieux en groupe
- un entraînement personnel entre les séances (supports fournis)

Aucun prérequis nécessaire pour participer au programme.

Infos & Tarifs

Durée : 8 semaines - séance de 2h

Le jeudi de 19H30 à 21h30

Du 30 avril au 21 juin 2026

Tarif :

- 370€ paiement en 3 fois possible
- 330€ en tarif conscient

Lieu : EN LIGNE

et en fonction du groupe : 2 sessions en présentiel à Paris ou Rennes

CONTACT & RÉSERVATION

Marie TURPIN - 06.26.95.56.88 - @ marieturpin_@hotmail.com

