

SEMINAIRE-RETRAITE de Formation Théorique et Pratique à la MBCT

Du 30 mars au 4 avril 2019, Carry-le-Rouet (36)

Dr Christine Mirabel-Sarron, Dr Claude Penet, Mme Loretta Sala

PROGRAMME

Samedi 30 mars

- 17h - 18h30 : Accueil des participants
Définition des objectifs de la formation pratique
Principes du déroulement
Distribution d'un document écrit descriptif de la pratique
- 19h : Dîner
- 20h-22h : Aspects théoriques sous-tendant la pratique M.B.C.T ; déroulement du programme séance par séance ; les évaluations et les résultats scientifiques principaux.

Dimanche 31 mars

- 7h - 7h30 : Marche en pleine conscience : Dr Penet
- 7h30 - 8h : Méditation
- 8h : Petit-déjeuner
- 9h30 - 13h : **Pratique I**
Pratique groupe entier des séances 1 et 2 de la pratique Mindfulness
Avec rappels théoriques pour chaque étape
Pratique de tous les exercices groupe entier, et temps de partage d'expérience, synthèse et réponse aux questions
- 13h - 14h : Déjeuner avec un exercice initial de pleine conscience en début de mise en place du repas
- 15h30 - 19h : **Pratique II**
Déroulement pratique en temps réel des séances 3 et 4 de l'approche Mindfulness, partage d'expériences, synthèse et réponse aux questions.
- 19h30 : Dîner
- 21h - 22h : Pratique optionnelle : Dr Mirabel-Sarron & Mme Sala
(Début de la journée « en silence »)

Lundi 1^{er} Avril

- 7h - 7h30 : Pratique : Dr Penet
- 7h30 - 8h : Méditation
- 8h : Petit-déjeuner en silence
- 9h - 13h : **Pratique III**
Pratique groupe entier des séances 5 et 6 de la pratique Mindfulness, partage d'expérience, synthèse et réponse aux questions
- 13h - 14h : Déjeuner en silence
- 15h30 - 19h : **Pratique IV**
Déroulement pratique en temps réel des séances 7 et 8 de la pratique de l'approche Mindfulness
- 19h30 : Dîner en silence
- 21h - 22h : Pratique optionnelle : Dr Mirabel-Sarron & Mme Sala

Mardi 2 Avril

- 7h - 7h30 : Pratique : Dr Penet
- 7h30 - 8h : Méditation
- 8h : Petit-déjeuner, rupture du silence
- 9h - 13h : **Pratique V**
Pratique en petits groupe sous supervision de l'un des instructeurs certifié des séances 1 et 2 de la pratique Mindfulness
Pratique de tous les exercices et temps de partage d'expérience, synthèse et réponse aux questions.
- 13h - 14h : Déjeuner avec un exercice initial de pleine conscience en début de mise en place du repas.
- 15h30 - 19h : **Pratique VI**
Déroulement pratique en temps réel des séances 3 et 4 de la pratique de l'approche Mindfulness, toujours en petits groupes, chaque petit groupe changera d'instructeur chaque demi-journée, pratique d'expériences, synthèse et réponse aux questions.
- 19h30 : Dîner
- 21h - 22h : Pratique optionnelle : Dr Mirabel-Sarron & Mme Sala

Mercredi 3 Avril

- 7h - 7h30 : Pratique : Dr Penet
- 7h30 - 8h : Méditation
- 8h : Petit déjeuner
- 9h - 13h : **Pratique VII**
Pratique en petits groupes d'une dizaine de participants des séances 5 et 6 de la pratique Mindfulness.
Pratique de tous les exercices, et temps de partage d'expérience, synthèse et réponse aux questions.
- 13h - 14h : Déjeuner avec un exercice initial de pleine conscience en début de mise en place du repas.
- 15h30 - 19h : **Pratique VIII**
Déroulement pratique en temps réel des séances 7 et 8 de la pratique de l'approche Mindfulness, toujours en petits groupes.
Partage d'expériences, synthèse et réponse aux questions.
- 19h30 : Dîner
- 21h - 22h : Pratique optionnelle : Dr Mirabel-Sarron & Mme Sala

Jeudi 4 Avril

- 7h - 7h30 : Pratique : Dr Penet
- 7h30 - 8h : Méditation
- 8h : Petit déjeuner
- 9h - 11h : **Pratique IX**
Poursuite de la pratique en petits groupes d'une dizaine de participants sous la supervision d'un des instructeurs certifié de la pratique Mindfulness.
Pratique du dialogue exploratoire, mise en situations, jeux de rôle de certains exercices
- 11h - 13h : Pratique groupe entier rappel de la séance initiale et compléments.
Temps de partage d'expérience, synthèse et réponse aux questions.
- 13h- 14h : Déjeuner avec un exercice initial de pleine conscience en début de mise en place du repas.
- 15h - 16h : Remise des attestations et définition des objectifs futurs.
- 16h : Fin de la formation