

# SEMINAIRE-RETRAITE de Formation Théorique et Pratique à la MBCT

Du 21 mars au 26 mars 2020, Carry-le-Rouet (36)

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

## PROGRAMME

### Samedi 21 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 22 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 23 mars**

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 24 mars**

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 25 mars**

- 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

### **Jedi 26 mars**

- 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