Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

« MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) »

Cours pour les monitrices/moniteurs et physiothérapeutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Samedi 24 mai 2025 à Lausanne

Objectifs du cours :

- Découvrir les fondamentaux de la méditation de pleine conscience
- Explorer de façon expérientielle 4 pratiques de méditation de pleine conscience
- Découvrir les bienfaits validés scientifiquement sur la gestion des douleurs chroniques

Programme (sous réserve de modifications)

09h00	**Accueil et bienvenue**
09h05	Introduction et présentation de la pleine conscience
09h30	Body Scan : explorer nos sensations et entrer en lien avec l'inconfort
10h00	Dyades et exploration en grand groupe – Apports théoriques
10h30	**Pause**
10h45	Pratique de mouvements en pleine conscience : s'ouvrir aux sensations
11h15	Pratique assise : cultiver la présence, l'ouverture et l'ancrage
11h35	Exploration : Acceptation Versus Lutte (contre l'inconfort)
12h30	**Pause de midi**
13h30	marche méditative : attention focalisée/attention large
14h00	Pratique d'autocompassion : prendre soin de la douleur Partages et apports théoriques
15h00	**Pause**
15h15	Pratique de mouvements au sol et exploration en dyades
16h00	Partages, exploration en grand groupe et Q/R
16h30	**Fin du cours**

Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Informations générales

Date : Samedi 24 mai 2025, 09h00 – 16h30

Lieu : **Cabinet des Dresse Fornage et Rossi**
Rue de Bourg 43, 2ème étage, porte de droite
1005 Lausanne

Organisation : Andrea Burger, physiothérapeute et responsable des cours Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich – Tél. 044 487 40 00, www.ligues-rhumatisme.ch

Intervenante : Odile Van Nedervelde, fondatrice de MBSR-Lausanne, enseignante diplômée, MBSR « Mindfulness Based Stress Reduction », MBCT “Mindfulness Based Cognitive Therapy” ACT “ Acceptance & Commitement Therapy”; Diplômée Universitaire « Médecine, Méditation et Neurosciences, Formatrice pour adultes

Participant(e)s : Les monitrices/moniteurs et physiothérapeutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Prix du cours : Fr. 190.- (interne) / 240.- (externe)

Facturation : Vous recevrez la facture après le cours.

Conditions d’annulation :

Toute annulation du cours doit être effectuée auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme par écrit ou par téléphone.

Annulation entre le 30e et le 5e jour avant le cours
En l’absence de personnes se trouvant sur une liste d’attente ou susceptibles de vous remplacer, les frais de dossier d’un montant de Fr. 50.- seront perçus.

Annulation 4 jours ou moins avant le cours
Aucun remboursement des frais de cours. Sur présentation d’un certificat médical, la totalité des frais de cours, à l’exception des frais de dossier (Fr. 50.-), sera remboursée.

Absence injustifiée le jour du cours
La totalité des frais sera facturée.

Matériel : Matériel pour prendre des notes
Habits confortables
Boisson et à manger pour toute la journée

Assurance : Sous la responsabilité du (de la) participant(e)

Délai d’inscription : **Vendredi, 25 avril 2025**
(Vous recevrez la confirmation 2 semaines avant le cours.)