

Édition Automne 2025

CYCLE DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

EN 8 SEMAINES | EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE

Selon le programme validé

"Mindfulness-Based Stress Reduction "(MBSR)



COMMENT ?

Par un enseignement et un entraînement en petit groupe dans le plus profond respect de chacun

Au travers de méditations guidées et progressives, assises, debout, couchées, en mouvement

Le groupe est un soutien dans une démarche qui est avant tout personnelle. Il ne s'agit ni d'un groupe de parole ni d'une thérapie de groupe (pas d'échanges d'information sur le vécu personnel de chacun)

La valeur ajoutée de la Pleine Conscience a été validée scientifiquement :

- dans la gestion du stress & la prévention du burn-out
- dans le traitement de multiples maladies chroniques en particulier de type inflammatoire, mais aussi dans la migraine, l'hypertension, ...
- dans l'amélioration de la qualité de vie dans des pathologies lourdes comme le cancer
- dans les troubles anxieux et la prévention des rechutes de dépression

POUR QUI ?

Toute personne motivée par le désir de prendre soin plus activement

de sa santé globale :
en cas de maladie chronique, cancer, burn-out, douleurs chroniques, ...

de ses difficultés de vie :
deuil, séparation, perte d'emploi, stress chronique, anxiété, ruminations, insomnies, addictions, ...

Toute personne en réflexion pour mieux aligner sa vie quotidienne sur ses valeurs personnelles

POURQUOI ?

Prendre un autre chemin vers soi-même en entrant dans le mode « être » et en laissant de côté pour un temps le mode « faire »

Cette présence à soi-même permet de :

- mieux se connaître et recouvrer plus de liberté vis-à-vis de certains modes de fonctionnement automatiques (physiques, émotionnels ou mentaux) devenus des sources de souffrance
- expérimenter une façon bienveillante d'être à soi-même, à l'entourage et aux événements du quotidien
- prendre du recul et développer un équilibre et des ressources propres notamment face aux situations de vie qui n'ont pas été choisies



Isabelle Tromme
Instructrice MBSR certifiée
Médecin onco-dermatologue, PhD
📍 Auderghem, Hermann Debroux

INFOS PRATIQUES

La participation à une des 4 séances d'information est vivement souhaitée :

- à Auderghem les 22 août, 19 septembre à 12h30
- en ligne les 8, 22 septembre à 19h30

8 séances les vendredis de 12h30 à 15h en présentiel :

26/9 - 3/10 - 10/10 - 24/10 - 31/10 - 14/11 - 21/11 - 28/11
+ une journée complète le dimanche 16/11

ou

8 séances les lundis de 19h30 à 22h en ligne :

26/9 - 6/10 - 13/10 - 27/10 - 3/11 - 10/11 - 24/11 - 1/12
+ une journée complète le dimanche 16/11

La première et dernière séance ainsi que la journée sont proposés en présentiel

Une pratique à domicile journalière est à prévoir : +/- 40 min (supports audios et écrits fournis)

Participation financière : 320€, matériel didactique inclus

Certaines mutuelles remboursent une partie des frais

L'aspect financier ne doit jamais être un obstacle, en cas de difficultés, parlons-en



Informations et inscriptions : drtromme@dermatovanpe.be