

Livres

Après un cycle MBSR vous pouvez regarder ma microbibliothèque avec un listing de livres pour aller plus loin.

Le premier conseillé pour redécouvrir le cycle que vous venez de parcourir est :

« Apprendre à méditer » de Bob Stalh, il contient des méditations guidées à télécharger.

Si vous souhaitez aller en retraite : voici des idées

*courts WE sur méditation de la bienveillance

avec Claire Mizzy : Abbaye de St Jacut de la mer

<https://sites.google.com/view/clairemizzipsychologue>

*retraites sur 5 jours

Le moulin de Chaves en Dordogne : retraites silencieuses de 5 jours et retraites de yoga: <https://www.moulindechaves.org/>

Retraites silencieuses de François Granger

Retraites silencieuses Euthymia guidées par Stéphane Faure ou Stéphane Offort

Retraites sur 10 jours Vipassana de Patricia et Charles Genoud / Vimalakirti

Applications :

Petit bambou

MIND : ma favorite créée par Martin Aylward

Sites internet de référence (non exhaustif)

AFEM : site de l' Association Française des Enseignants MBSR : ils ont un site où vous pouvez découvrir des informations sur la Pleine Conscience, sur les instructeurs proposant des cycles, sur des journées de formations et des retraites. Ce site est fait pour soutenir la diffusion de la Pleine Conscience et la rendre accessible à chacun : <https://afem-mindfulness.org/>

ADM : Association pour le Développement de la Mindfulness : ils ont une news letter et un site où on peut trouver des formations : newsletter@association-mindfulness.org

Euthymia : méditations guidées sur le site d'euthymia/ youtube + offres de formations dont le management en pleine conscience : ils ont également une news-letter très intéressante, s'inscrire sur leur site : <https://www.euthymia.fr>

Ils sont les partenaires en France de l'IMA : Institut for Mindfulness-based Approaches avec lequel je me suis formée : <https://ima-formation-mbsr.fr>

ULB : université libre de Bruxelles : très actifs dans ce domaine ils offrent de nombreuses formations: <https://www.ulb.be/>