

AGENDA programme MBSR 2024 - 2025 avec Mû Médecine

Les programmes MBSR pour Mu Médecine

Animé par Cloé Brami

2 Mars au 27 Avril 2025

En soirée le dimanche de 19h à 21h30

- Séance 1 : Dimanche 2 Mars
- Séance 2 : Dimanche 9 Mars
- Séance 3 : Dimanche 16 Mars
- Séance 4 : Dimanche 23 Mars
- Séance 5 : Lundi 31 Mars
- Séance 6 : Dimanche 6 Avril
- Séance 7 : Dimanche 13 Avril
- Séance 8 : Dimanche 27 Avril

+ Journée Samedi 26 Avril de 10h30 à 17h en ligne

Séance d'information (obligatoire) 20h à 21h30 sur zoom le 3.02.2025 à 20h

[S'inscrire à la séance d'info et/ou au programme](#) + [_ au programme](#)



Cloé Brami est la fondatrice de Mu médecine. Elle est médecin oncologue et docteure en psychologie. Elle se définit comme une artiste transdisciplinaire où le soin devient l'espace d'exploration. Elle tente de faire vivre la méditation de pleine conscience comme un art de la relation, dans des moments de clinique, d'enseignement, et de recherche à la première et troisième personne. Entre 2019 et 2022, elle a coordonné le Health&Care Lab au [Learning Planet Institute](#) menant des projets pédagogiques autour des pratiques incarnées dans l'enseignement de la médecine. Projet Lauréat de l'Index Covid,

elle co réalisera le documentaire [médecine et méditation : éloge du care ?](#) sortie en 2022. Elle est aujourd'hui membre [du groupe de recherche Théories et pratiques du Care.](#)

Mû Médecine Intégrative

28 rue de Mareilles

30120 le Vigan

SIREN 951 324 722

IBAN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020

Copyright

Animé par [Alice Duflot](#)

7 novembre 2024 au 2 janvier 2025 animé par [Alice Duflot](#)

En matinée le jeudi matin 9h30 à 12H00

Séance 1 : **Jeudi 7 novembre**

Séance 2 : **Jeudi 14 novembre**

Séance 3 : **Jeudi 21 novembre**

Séance 4 : **Jeudi 28 novembre**

Séance 5 : **Jeudi 5 décembre**

Séance 6 : **Jeudi 12 décembre**

Séance 7 : **Jeudi 19 décembre**

Interruption d'une semaine

Séance 8 : **Jeudi 2 janvier**

Journée : **lundi 16 décembre**

6 novembre 2024 au 2 janvier 2025

En soirée le mercredi soir 19h30 à 22H00

Séance 1 : **Mercredi 6 novembre** de 19h30 à 22h30

Séance 2 : **Mercredi 13 novembre** de 19h30 à 22h

Séance 3 : **Mercredi 20 novembre** de 19h30 à 22h

Séance 4 : **Mercredi 27 novembre** de 9h30 à 12h30

Séance 5 : **Mercredi 4 décembre** de 19h30 à 22h

Séance 6 : **Mercredi 11 décembre** de 19h30 à 22h

Journée : **lundi 16 décembre** de 9h à 16h

Séance 7 : **Mercredi 18 décembre** de 19h30 à 22h

Interruption d'une semaine

Séance 8 : **Jeudi 2 janvier** de 19h30 à 22h

Séance d'information : **Mercredi 2 octobre** de 20h à 21 h

S'inscrire au programme par mail

Alice Duflot est ancienne cadre RH au sein du groupe AIR FRANCE, elle a pu concevoir une offre de formation dédiée aux collaborateurs (incluant le programme MBSR), axée sur la préservation des ressources internes et de la santé. Passionnée par les travaux de recherche dans le domaine de la pleine



Mû Médecine Intégrative

28 rue de Mareilles

30120 le Vigan

SIREN 951 324 722

AN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020

Copyright

conscience, elle est à l'origine en 2019 de la première étude scientifique en entreprise réalisée par le laboratoire IREGE, évaluant les effets du programme MBSR en entreprise. Cette **étude** a permis de démontrer les effets du programme MBSR sur la santé des salariés (dont la diminution des symptômes de burn out) et les comportements professionnels.

Aujourd'hui, elle se dédie à la transmission de la pleine conscience au sein des entreprises, des Mutuelles et établissements de santé ainsi que pour les particuliers

<https://www.alicedufлот.com>

Animé par Mathilde Farcy
A venir

[S'inscrire à la séance d'information](#)



Mathilde Farcy-Mossard est coach professionnelle. Elle est formée à l'approche de la méditation de Pleine Conscience par le Mindfulness Center de Brown University (certifiée MBSR) et aux neurosciences (Diplôme universitaire de méditation, médecine & neurosciences de l'Université de Strasbourg). Coach professionnelle certifiée, elle intervient auprès des entreprises pour animer des équipes et accompagner des managers.

Elle accompagne aussi les personnes à titre individuel dans leur parcours de vie pro et perso. Méditante depuis 10 ans, elle a à cœur de partager et faire pousser cette graine de la Pleine Conscience en chacun d'entre nous.

Si vous connaissez Petit Bambou, vous reconnaîtrez sa voix : elle contribue depuis le départ aux contenus de cette application de méditation dont elle est la voix.

Instagram : [@mathilde_meditation](#)

Facebook [Méditer avec Mathilde](#)

LinkedIn [Mathilde Farcy-Mossard](#)