

WELLNESS BEYOND BORDERS



Pia / MP Granjon

Clinical Hypnotherapy (PGDip), EMDR, EFT, RECBT, ACT

Social worker, (Dip)

Social Anthropology (MSc)

<https://www.hypnosis4women.com>

+44(0)7 535 435 131

2021 WORKSHOP

ONLINE

Professional Bodies – UK based / Corps professionnels – au RU

Holistic Insurance

No HIS45283

British Society of Clinical Hypnosis

Full Membership No: 14722

CNHC

Registration No: 000015-E17

AnxietyUK

Approved Therapist

**MBSR – MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION PROTOCOL
KABAT-ZINN**

3 OPTIONS

MBSR-ME - MBSR-THAT TRIBE - SOLIDARITY MBSR

MON-MBSR – MBSR-CETTE TRIBU – SOLIDARITE MBSR

I am very happy that you are interested in this workshop. After reading this document, please ask me your questions if there still is anything you are unsure about



Heureuse de voir que vous êtes intéressé.e par cet atelier. Après avoir lu ce document, n'hésitez pas à me contacter si vous avez encore la moindre question

Pia / MP Granjon

TRAINED IN THE MBSR protocol

Formée au protocole MBSR

Did it as a participant

Protocol suivi en tant que participante

Price upon request / Prix sur demande

Call me +44(0) 7 535 435 131



WHAT IS MBSR ?

Jon Kabat-Zinn states that
There is more right with us than wrong
with us, as long as we are breathing.

MBSR is not a 'magic wand', but learning
to stand differently with our experiences
Pia G.



QU'EST-CE QUE LE MBSR ?

Jon Kabat-Zinn déclare qu'il y a plus de bien
que de mal en nous,
tant que nous respirons.

Le MBSR n'est pas une baguette magique;
il s'agit d'apprendre à percevoir nos
ressentis - Pia G.

The 8-week MBSR was developed in 1979 at the University of Massachusetts (UMass) by [Dr. Jon Kabat-Zinn](#), microbiologist working at the university's Medical Centre. The program was initially to support people suffering with a broad spectrum of physical and psychological challenges related to chronic pain, chronic conditions, anxiety and depression with associated anxiety and depression.

According to Kabat-Zinn, the issue is not our medical condition, whatever it might be, but rather how we are relating to the challenges in our lives.

This is without denying the difficulties, nor the potential need for medical treatment (Pia's addendum).

Since 1979 the programme has grown and developed in hospitals, clinics, schools, prisons, companies and various community and commercial settings.

With MBSR, you are an active participant in your own well-being.

The focus is on training to become more aware, moment by moment, of physical sensations and of thoughts and feelings as mental events.

This provides a 'de-centred' relationship to thoughts and feelings in which one can see them as aspects of experience which move through our awareness, rather than a fixed reality.

Le MBSR, programme de 8 semaines, a été développé en 1979 à l'université du Massachusetts (UMass) par le [Dr Jon Kabat-Zinn](#), micro-biologiste travaillant au centre médical de l'université. Le programme avait initialement pour but de soutenir les personnes souffrant d'un large éventail de problèmes physiques et psychologiques liés à une douleur chronique, à des affections chroniques, avec anxiété et dépression associées.

Selon Kabat-Zinn, le problème n'est pas notre état de santé, quel qu'il soit, mais plutôt la façon dont nous nous situons par rapport aux défis de notre vie.

Ceci, sans nier les difficultés traversées ni rejeter un traitement médical potentiellement utile. (Ajout de Pia G)

Depuis 1979, le programme s'est développé dans les hôpitaux, les cliniques, les écoles, les prisons, les entreprises et divers milieux communautaires et commerciaux.

Avec le MBSR, vous participez activement à votre propre bien-être.

L'accent est mis sur l'apprentissage à devenir plus conscient, moment par moment, des sensations physiques, des pensées et sentiments en tant qu'événements mentaux.

Cela permet d'établir une relation "décentrée" avec nos pensées et nos sentiments, dans laquelle on peut les considérer comme des aspects de l'expérience qui passent par notre conscience, plutôt que comme une réalité fixe.

<u>Research on MBSR:</u> https://scholar.google.com/scholar?hl=fr&as_sdt=0%2C5&q=MBSR&btnG=	<u>Travaux de recherches sur le MBSR :</u> https://scholar.google.com/scholar?hl=fr&lr=lang_fr&as_sdt=0%2C5&q=MBSR&oq=
---	---

YOUR WORKSHOP CONTENT

LE CONTENU DE VOTRE ATELIER

<p>You will be given a weekly form containing</p> <ul style="list-style-type: none"> * Weekly learning point * Weekly home practice * Tips * I will be offering a guided mindfulness experience * 1 week follow up for your practice at the end of the workshop 	<p>Vous recevrez chaque semaine un formulaire contenant</p> <ul style="list-style-type: none"> * Point d'apprentissage de la semaine * Pratique hebdomadaire à domicile * Astuces / idées * Expérience guidée de pleine conscience * Suivi pendant 1 semaine après la fin de l'atelier
<p>It is an 8 weeks program that includes</p> <ul style="list-style-type: none"> * Learning about Mindfulness * Practice during the workshop and at home * Reflection on the practice <p>All these elements happen through a fluid process while I am always there to answer any questions to the best of my knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> * the mindful practice <p>This MBSR workshop is not a group therapy</p>	<p>Il s'agit d'un programme de 8 semaines qui comprend</p> <ul style="list-style-type: none"> * Explication des principes de la pleine conscience * Pratique pendant l'atelier et à la maison * Réflexion sur la pratique <p>Tout cela par un processus fluide, tandis que je réponds à vos questionnements au mieux de mes connaissances</p> <p>Cet atelier MBSR n'est pas une thérapie de groupe</p>
<p><u>Weeks 1 to 3</u></p> <p>Focus on attending to thoughts and feelings while getting used to creating an intention of mindful attention.</p>	<p><u>Semaines 1 à 3</u></p> <p>Point de focalisation sur les pensées et les sentiments tout en vous habituant à créer une intention d'attention consciente.</p>
<p><u>Weeks 4 to 6</u></p> <p>Learning to be non-judgemental</p>	<p><u>Semaines 4 à 6</u></p> <p>Apprendre à lâcher le jugement</p>
<p><u>Weeks 7 and 8</u></p> <p>You are introduced to mindfulness into your everyday life</p>	<p><u>Semaines 7 et 8</u></p> <p>La pleine conscience dans votre quotidien</p>



Meditation and mindfulness are a life choice.

Some of us dislike mindfulness or its idea.
Perfect opportunity to test its usefulness

It is important that you have clarified a little why it is you want to engage in this workshop before you sign in.
Get your own understanding of what mindfulness means to, beyond the word.

You can come to this workshop to discover, to deepen, to bounce back to mindfulness...
Any choice is the good one for you.

Please feel free to contact me anytime if you want to know more about mindfulness in general and/or mindfulness for you or about this workshop in particular

La méditation et la pleine conscience sont un choix de vie.

Certain.es d'entre nous n'aiment pas cette pratique ou l'idée de cette pratique.
Parfaite opportunité pour en tester l'utilité avec cet atelier !

Il est important que vous ayez clarifié un tant soit peu la raison pour laquelle vous souhaitez vous engager dans cet atelier avant de vous inscrire.
Gagnez votre propre compréhension de ce que signifie la pleine conscience, au-delà du mot.

Vous pouvez participer à cet atelier pour découvrir, approfondir, retourner à la pleine conscience ... Chacun de ces choix est le bon pour vous.

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez plus d'information sur la pleine conscience en général et/ou sur ce qu'elle pourrait vous apporter, ou encore sur cet atelier



<u>WHAT</u> <u>QUOI</u>	8 sessions of 2 hours A total of 16 hours of learning and practice	8 séances de 2h Un total de 16h d'apprentissage et de pratique
<u>WHO</u>	Adults Teenagers	Adultes Adolescent.es
<u>'PROFILE'</u> research papers / <u>recherches</u>	Anxiety, panic attack, depression, suicidal ideation, exhaustion, sleep issues, pain ... Getting to know yourself better	Anxiété, attaques de panique, dépression, idées suicidaires, fatigue, troubles du sommeil, douleurs ... mieux se connaître
<u>OPTIONS</u>	* MBSR-Me the programme is only for you * MBRS-MyTribe & Solidarity You are in a group of ~ 5	* Mon MBSR Le programme est uniquement pour vous * MBSR-Ma Tribu & Solidarité Vous êtes dans un groupe d'~ 5 personnes
<u>WHERE</u> Où	Online only atm	Uniquement en ligne pour le moment
<u>WHEN</u> <u>QUAND</u> MBSR Group.e London, UK time	* MBSR-1 January 15 th – March 5 th Fridays 9am to 11am * MBSR-2 May 6 th – June 25 th Thursdays 7pm – 9pm * MBSR-3 October 4 th – November 22 nd Mondays 1pm – 3pm	* MBSR-1 20 janvier – 10 mars mercredis de 9h à 11h * MBSR-2 3 mai – 22 juin lundis 18h – 20h * MBSR-3 5 octobre – 23 novembre mardis 13h – 15h
MBSR-Me Mon MBSR	We will find a schedule that fits your possibilities	Nous trouverons un agenda selon vos possibilités
<u>PAYMENT</u> <u>MODALITY</u>	You can pay in 2 instalments <u>1st instalment</u> one month before the start of the workshop <u>2d instalment</u> maximum one week before the starting date of the workshop	Vous pouvez payer en deux échéances <u>1^{ère} échéance</u> 1 mois avant le début de l'atelier <u>2^e échéance</u> max 1 mois avant le début de l'atelier -de date à date

