

AGENDA programme MBSR 2024 avec Mû Médecine

Les programmes MBSR pour Mu Médecine

Animé par Cloé Brami

15 Septembre au 10 Novembre 2024

En soirée le dimanche de 19h à 21h30

- Séance 1 : Dimanche 15 Septembre
- Séance 2 : Dimanche 22 Septembre
- Séance 3 : Dimanche 29 Septembre
- Séance 4 : Dimanche 6 Octobre
- Séance 5 : Dimanche 13 Octobre
- Séance 6 : Dimanche 27 Octobre
- Séance 7 : Dimanche 3 Novembre
- Séance 8 : Dimanche 10 Novembre

+ Journée Vendredi 1 Novembre de 10h30 à 17h en ligne

Séance d'information (obligatoire) 20h à 21h30 sur zoom le 3.06 ou 9.09 2024

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



Cloé Brami est la fondatrice de Mu médecine. Elle est médecin cancérologue 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'Idex 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.](#)

Animé par mathilde Farcy-Mossard

Mû Médecine Intégrative

28 rue de Mareilles

30120 le Vigan

SIREN 951 324 722

IBAN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020

Copyright

29 janvier au 25 mars 2024 animé

En matinée le lundi de 9h30 à 12h00

En soirée le lundi de 20h15 à 22h30

- Séance 1 : Lundi 29-01
- Séance 2 : Lundi 05-02
- Pause Congés
- Séance 3 : Lundi 19-02
- Séance 4 : Lundi 26-02
- Séance 5 : Lundi 04-03
- Séance 6 : Lundi 11-03
- Séance 7 : Lundi 18-03
- Séance 8 : Lundi 25-03

+ journée le samedi 16 Mars de 10h30 à 17h00 en ligne

Séance d'information le 15 janvier 2024 de 20h00 à 21h30

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

Nous contacter pour plus d'infos par mail



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](#)

Animé par [Alice Dufflot](#)

15 février au 4 avril 2023

Mû Médecine Intégrative

28 rue de Mareilles

30120 le Vigan

SIREN 951 324 722

IBAN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020

Copyright

En matinée le jeudi matin 9h30 à 12H00
En soirée le jeudi soir 19h30 à 22H00

- Séance 1 : jeudi 15 février
- Séance 2 : jeudi 22 février
- Séance 3 : jeudi 29 février
- Séance 4 : jeudi 7 mars
- Séance 5 : jeudi 14 mars
- Séance 6 : jeudi 21 mars
- Séance 7 : jeudi 28 mars
- Séance 8 : jeudi 4 avril

+ Journée le 25 mars de 9h à 16h

[Séance d'information le Lundi 8 janvier de 20h à 21H30](#)
[S'inscrire au programme](#)

11 avril au 6 juin animé par [Alice Duflot](#)

En matinée le jeudi matin 9h30 à 12H00
En soirée le jeudi soir 19h30 à 22H00

- Séance 1 : Jeudi 11 avril
- Séance 2 : Jeudi 18 avril
- Séance 3 : Jeudi 25 avril
- Séance 4 : Jeudi 9 mai
- Séance 5 : Jeudi 16 mai
- Séance 6 : Jeudi 23 mai
- Séance 7 : Jeudi 30 mai
- Séance 8 : Jeudi 6 juin

+ Journée : lundi 27 mai de 9h à 16h

[Séance d'information le Lundi 11 mars de 20h à 21H30](#)
[S'inscrire au programme](#)



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 conscience, elle est à l'origine en 2019 de la première étude scientifique en entreprise réalisée par le laboratoire IREGE,

Mû Médecine Intégrative

28 rue de Mareilles

30120 le Vigan

SIREN 951 324 722

IBAN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020

Copyright



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.aliceduflot.com>

Mû Médecine Intégrative

28 rue de Mareilles

30120 le Vigan

SIREN 951 324 722

IBAN - IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020

Copyright