05.10.2017 – 10:00 Uhr

Réduction du stress par la pleine conscience

Zurich (ots) -

De plus en plus d'individus se sentent stressés, surchargés et exténués par la complexité de leur quotidien. Le besoin de trouver un équilibre et une forme de paix intérieure dans la vie se fait sentir. Le nouveau cours de l'Ecole-club Migros de «Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)» montre comment gérer le stress de manière consciente et constructive en seulement huit semaines.

Soyons honnêtes... A quoi ressemble réellement notre quotidien? Nous courons d'une réunion à l'autre, nous agissons sans jamais être vraiment présents. Nos pensées vagabondent vers les tâches restées inachevées depuis la veille et vers celles qui restent à faire pour demain, nous empêchant ainsi de vivre le moment présent. Bref, nous sommes piégés dans la roue du hamster, sans aucune échappatoire possible. A moins que... Par quels moyens pouvons-nous trouver l'équilibre et nous montrer plus résistants au stress?

La force de la pleine conscience permet d'entretenir des relations amicales, bienveillantes et empreintes de compassion avec les autres, mais aussi avec nous-mêmes. Les explications de Thomas Frauenknecht, co-président de l'Association MBSR et formateur MBSR à l'Ecole-club: «Par pleine conscience, on veut dire vivre pleinement les expériences dans le moment présent, sans évaluer la situation. Si ces capacités humaines fondamentales sont consciemment développées et assimilées, il se produit dans le cerveau des changements qui se répercutent de manière positive sur la santé physique et mentale.»

Comment puis-je apprendre à gérer le stress par la pleine conscience

L'Ecole-club Migros propose dès aujourd'hui des cours MBSR en collaboration avec l'Association MBSR Suisse. «Mindfulness Based Stress Reduction» signifie «réduction du stress basée sur la pleine conscience». Cet entraînement anti-stress permet aux participants de voir les choses avec davantage de sérénité et de paix intérieure, tout en augmentant leur qualité de vie et en contribuant à leur développement personnel. Ce cours s'adresse à des personnes de tout âge qui souhaitent régler des situations difficiles. La formation de 8 semaines poursuit une approche holistique dont l'efficacité est prouvée scientifiquement. Elle enseigne des exercices pratiques et faciles pour réduire le stress.

La formation MBSR fut développée en 1979 par le Prof. Jon Kabat-Zinn, à la clinique universitaire du Massachusetts (Etats-Unis). Depuis, elle est proposée dans de nombreuses cliniques et institutions aux Etats-Unis et, de plus en plus, en Europe.

La détente à la pointe du progrès

L'Ecole-club dispose de l'offre la plus conséquente et la plus variée en matière de cours de relaxation en Suisse. Ces derniers n'ont cessé de gagner du terrain au sein de l'Ecole-club durant ces cinq dernières années. Avec environ 16 000 participants en 2012, ils en accueillent aujourd'hui presque 19 000, ce qui constitue une augmentation de près de 20%. L'Ecole-club ne cesse de développer des offres innovantes pour continuer de rester à la pointe du progrès en matière de détente.

Inspiré par l'initiative santé iMpuls

Migros contribue à la santé des personnes vivant en Suisse. L'initiative santé iMpuls apporte une contribution importante à un mode de vie sain avec ses astuces et ses offres variées. L'Ecole-club fait aussi partie de cette initiative grâce à son offre dans le domaine de la santé, du sport, de la détente et de l'alimentation.

Photo à télécharger: https://goo.gl/7p7Q3E

Plus d'informations:

www.ecole-club.ch/mbsr
www.migros-impuls.ch/fr
www.mbsr-verband.ch

L'Ecole-club Migros: la formation pour tous

L'Ecole-club Migros est la plus grande institution de formation continue en Suisse avec plus de 600 offres différentes. Environ 370'000 personnes suivent chaque année un cours ou une formation dans l'un des 50 centres de l'Ecole-club.

«La formation pour tous» est le crédo de l'Ecole-club depuis plus de 70 ans. Un objectif important de l'engagement social et culturel de la Migros est depuis toujours de permettre à de larges couches de la population de suivre une formation continue. De plus, grâce au soutien du Pour-cent culturel Migros, les personnes suivant les formations profitent d'une offre incroyablement variée.

Contact:

Sandra Ehrensperger,
responsable de projet Communication/PR

Fédération des coopératives Migros
Coordination des Ecoles-clubs / Centres de loisirs
Josefstrasse 214
Case postale 1766
8031 Zurich

Tél. direct +41 44 277 20 54
E-mail sandra.ehrensperger@mgb.ch

www.ecole-club.ch
www.facebook.com/EcoleClubMigros

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000968/100807711 abgerufen werden.