

SÉJOUR IMMERSIF PLEINE CONSCIENCE ET ÉCOLOGIE DU SOIN PROFESSIONNELS DE SANTÉ

C

onscientes des liens entre le soin de soi, des autres et de la planète, et dans la continuité du projet de recherche Themindfulapotek initié en 2018, Cloé Brami et Soizic Michelot proposeront un séjour pour les professionnels de santé du 2 au 5 février 2023.



La Ferme de Divali

Programme MBSR (2019)
@QuentinChevrier



Où ?

Ce séjour immersif basé sur la méditation de pleine conscience sera proposé à la Ferme de Divali, dans le Parc du Morvan.

Quand ?

Du jeudi 2 février à 17h30 au dimanche 5 février 2023 à 9h après le petit déjeuner.

Pour qui ?

Les professionnels de santé

Nous donnerons la priorité aux personnes.es ayant suivi un cycle MBSR.

Intentions et objectifs pédagogiques

L'intention de ce séjour immersif est de nourrir l'émergence d'une nouvelle culture du soin et d'oeuvrer ainsi à la transformation de la santé dans un contexte de mutation globale. C'est aussi de créer un espace de rencontre entre professionnels de santé .

Des temps d'échanges, de silence, de réflexivité et de pratique méditative seront proposés comme autant de moyens de se rencontrer et de rencontrer les autres, de repenser nos actions individuelles et nos engagements collectifs.

Programme 3 et 4/02

- 7h - Méditation matinale et silence
- 8h30 - petit déjeuner
- Temps libre : marche - écriture - repos - contemplation ...
- 12h30 - Déjeuner
- Temps libre : marche - écriture - repos - contemplation ...
- 17h-19h30 - Méditation et enseignements
- 19h30 - Diner

Arrivée le 2/02, méditation et ouverture à 17h45 (possibilité d'arriver à partir de 15h).

Départ le 5 /02 après une méditation matinale et le petit-déjeuner (possibilité de rester jusqu'à 12h00 à la ferme de Divali).



Inscriptions

Une fiche d'inscription est à remplir sur [ce lien](#)
[Nous enverrons un lien à la réception.](#)

Le nombre de place est limité à 20 personnes

Date limite d'inscription le 20 Janvier 2023



Tarifs

Tarifs de l'hébergement en pension complète :

73 euro/ jour en chambre double soit 219 euros

93 euro/ jours en chambre individuelle soit 279 euro

Tarif de l'enseignement pour les 3 jours :

Tarif solidaire 300 euros

Tarif normal 350 euros

(afin de soutenir les personnes qui ont moins de moyen)

A régler sur place pendant le séjour

Transports

En train depuis Paris, nous vous invitons à prendre le trajet Paris-Nevers arrivant à 15h57 le jeudi 2 février + Taxi collectif (10 euros par personne) jusqu'à la Ferme de Divali

Pour le retour, le dimanche 5 février, nous vous invitons à prendre le trajet Nevers-Paris partant à 10h + Taxi collectif jusqu'à la gare

Par la route, vous trouverez toutes les infos [ici](#)

Cloé Brami

est médecin oncologue tournée vers une démarche de cancérologie intégrative. Depuis 10 ans déjà elle oeuvre vers une médecine qui écoute, accompagne, et mobilise l'ensemble des ressources techniques, ancestrales et humaines pour comprendre le vivant et ses maux. La pédagogie a pris une place importante dans sa vie en 2017, avec la conscience des prémices d'une crise hospitalière, apparaissant comme un moyen de participer à la transformation de la santé. Depuis 4 ans, elle est responsable d'un module d'enseignement "Médecine et Méditation" à l'université de Médecine de Paris et intervient dans de nombreux enseignements privés et publics. Elle vient de terminer un doctorat de psychologie et science de la pensée explorant l'impact et l'implémentation d'un programme de méditation (MBSR) sur l'empathie et les compétences émotionnelles des étudiants en médecine. Celui-ci a été réalisé avec le laboratoire LaPEA de l'université de Paris et l'école doctorale FIRE.

Combinant aujourd'hui la rigueur scientifique et les valeurs éthiques du vivant, et en cohérence au monde en transformation, poursuivre et construire une pédagogie du soin en devenir est une source d'inspiration.

Soizic Michelot

est éducatrice spécialisée de formation. Méditante depuis 20 ans, formée par le Center For Mindfulness de Boston et l'université de Brown, elle fait partie des pionniers en France à introduire les approches laïques de pleine conscience en secteur hospitalier. Auprès des patient.es, elle oriente ses interventions autour de la qualité de vie lorsqu'elle intervient en cancérologie, neurologie ou psychiatrie. Elle enseigne dans le cadre du DU "Relation de soin et pleine conscience" de la Pitié Salpêtrière. Elle participe à plusieurs publications dont la dernière "Méditer à travers l'art" est sortie en 2021 chez Albin Michel.

Animée par l'envie de contribuer à la transformation de la santé de demain, elle accompagne Cloé Brami dans la réalisation du projet "Méditation de pleine conscience et étudiants en médecine" depuis son origine.

D'autres intervenant.es se rattachent à ces projets et seront bientôt réunis par une association.

