



# La méditation en pleine conscience : remède contre le stress ?



Jeudi 2 novembre 2017  
8h30 – 16h30  
Notre Dame du Silence  
Chemin de la Sitterie 2  
1950 Sion

## Descriptif

Qu'il soit physique, psychique, social ou émotionnel... lié au mode de vie ou au régime de travail, le stress nous pourrit parfois la santé. La pratique de la méditation permet une introspection. Elle permet d'arrêter le temps, de faire le lien entre nos émotions et nos sensations corporelles, de contrôler nos bavardages mentaux, de prendre conscience de nos manières de fonctionner, nos habitudes et nos comportements dans la vie de tous les jours. A la fin de la journée, chaque participant pourra trouver en lui des ressources, expérimenter des pistes lui permettant de mieux gérer son stress grâce à une meilleure compréhension de sa réalité du moment.

## Objectifs de la journée de cours

- Comprendre en quoi consiste la méditation en pleine conscience
- Identifier les facteurs de stress et leurs déclencheurs
- Trouver sa zone de confort intérieure
- Cultiver la bienveillance envers soi-même et les autres.

## Intervenant

- Fabrice Clivaz, psychologue et psychothérapeute

## Participants

- Infirmier-ère
- Infirmier-ère assistant-e
- Étudiant-e infirmier-ère
- ASSC 

## Prix

- Membre ASI 100.-
- Non-membre 150.-
- Étudiant-e 50.-

**Responsable du cours : Marie-Antoinette Kaesermann**

## La méditation en pleine conscience : remède contre le stress ?

**Délai d'inscription au 12 octobre 2017**

Bulletin d'inscription (remplir en caractère d'imprimerie SVP)

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NP ..... Domicile .....

No de tél ..... E-mail: .....

Employeur .....

Prière de cocher la case correspondante

Je suis

Infirmier-ère     Infirmier-ère assistant-e     Étudiant-e     ASSC

Je suis

Membre ASI no .....     Non-membre ASI

Date : .....

Signature : .....



**Nouvelles conditions générales au verso du flyer**



**Cette inscription a valeur de contrat et j'ai pris connaissance des conditions générales.**

# MODALITÉS DES COURS - Conditions générales

## Inscription

L'inscription s'effectue auprès du secrétariat de la section. Pour vous inscrire à un cours, plusieurs possibilités vous sont proposées :

- Bulletin d'inscription du flyer du cours
- Bulletin d'inscription disponible sur notre site Internet [www.asi-sbk-vs.ch](http://www.asi-sbk-vs.ch)
- Bulletin d'inscription demandé au secrétariat

Seules les inscriptions écrites sont prises en considération, l'inscription a valeur de contrat. Les inscriptions sont retenues par ordre d'arrivée et la confirmation du cours est envoyée au plus tard 10 jours avant le cours.

## Dédoublement - Report - Annulation

Si le nombre d'inscriptions est trop élevé pour un cours, un dédoublement peut être prévu. Les participants concernés en seront informés.

Si le nombre d'inscriptions s'avère insuffisant pour un cours, la CEP se réserve le droit de reporter ou d'annuler le cours. L'information est transmise au minimum 10 jours avant le début du cours.

## Désistement

En cas de désistement entre le délai d'inscription et la confirmation du cours, 50% du prix du cours reste dû.

Pour tout désistement intervenant après la date figurant sur la lettre de confirmation, la totalité du prix du cours sera due.

Le participant a la possibilité de se faire remplacer et cela sans frais, sur présentation de la confirmation de paiement. En cas d'impossibilité due à des problèmes médicaux, le remboursement de la journée de cours se fera uniquement sur présentation d'un certificat médical valide.

## Prix

Pour les prix des cours, veuillez vous référer aux tarifs qui se trouvent sur le descriptif du cours.

## Paiement

Les frais de formation doivent être payés **avant** le cours. La preuve du paiement est à présenter le jour de cours. Sans cela, l'accès au cours est refusé.

## Méthodes pédagogiques

Les méthodes développées dans le cadre de la CEP s'appuient sur les principes de formation d'adultes. Elles laissent une place importante aux liens avec la pratique, l'expérience, à la participation active et à l'échange.

## Horaire

Pour les horaires des cours, veuillez vous référer au descriptif du cours.

## Confidentialité

Dans tous les cours, le principe de confidentialité est à respecter, tant en ce qui concerne les échanges que les situations présentées.

## Attestation

Chaque participante reçoit une attestation de présence à la fin du cours. Il est également possible d'inscrire le cours suivi dans son carnet de perfectionnement.

## Evaluation

Chaque cours fait l'objet d'une évaluation écrite par les participantes.