

Qui je suis,
et pourquoi je vous
accompagne :



Je suis **Instructeur professionnel de méditation Pleine conscience** (qualifié MBSR), Facilitateur de méditation en milieu professionnel et Coach professionnel certifié.

J'accompagne les personnes en **recherche d'un mieux-être durable, et celles en situation de haute exigence et de pression** (dirigeants, managers, sportifs, professionnels de santé, libéraux, etc.), les aidant à **muscler leurs capacités d'attention**, pour :

- mieux faire face au stress et aux défis,
- gagner en efficacité, présence et résilience,
- créer de l'espace pour elles dans le quotidien.

A la fin des années 2000, je commence la pratique de la méditation pleine conscience au Canada. Manager d'entreprise durant plus de 20 ans, triathlète amateur et... Papa (!), je suis plutôt un homme de défis. J'ai pu expérimenter les effets du stress et j'ai appris à mieux prendre soin de moi par la **pratique régulière** de la Pleine Conscience.

Après avoir accompli le cursus d'instructeur MBSR en 4 années, je fonde VIVRE PRESENT à Rennes et poursuis ma pratique (retraites, formations, interventions...). Je diffuse la pleine conscience laïque dans le respect de mes valeurs d'éthique, de bienveillance et d'accomplissement.

A très bientôt et... **"Respirez", vous êtes déjà là !**
Nicolas

Vous voulez en savoir plus ?
Contactez- moi :

Nicolas Lecomte Gueziec
VIVRE PRESENT à Rennes

contact@vivrepresent.com
06 22 45 42 16
VIVREPRESENT.COM



**"On ne peut pas arrêter les vagues
mais on peut apprendre à surfer"**
Jon Kabat-Zinn



ESPACE DE RESPIRATION GUIDÉ (OFFERT)

Un RDV important ?
Vous "attendez" ?
Parcourir le web ou votre réseau social préféré vous dérange ?

Et si maintenant, vous vous offriez une PAUSE, vous reconnectant à vous même, avant de poursuivre la journée un peu plus aligné(e), calme et présent(e) ?

Oui? Alors prenez le QR Code en photo, suivez le lien, et... à tout de suite !



FAITES une pause
VIVEZ 3 minutes de méditation (offert)



VIVRE PRESENT

MÉDITATIONS - COACHING
PRÉPARATION MENTALE



Programme de réduction du stress par la méditation pleine conscience
(programme MBSR - 8 semaines)

par Nicolas LECOMTE GUEZIEC

- Instructeur de méditation pleine conscience (qualifié MBSR)
- Préparateur mental
- Coach professionnel certifié

VIVREPRESENT.COM

POURQUOI LE PROGRAMME MBSR* ?



Hyperconnectés, sans cesse sollicités, nous sommes souvent en **pilotage automatique** (ruminations du passé et anticipations du futur). Cela génère stress, anxiété, surcharge mentale, dispersion... Nous perdons l'habitude de faire un simple pas de côté dans notre quotidien, pour ralentir et se reconnecter à soi.

Le protocole "MBSR" de réduction du stress basé sur la pleine conscience répond à ce besoin. Par un entraînement encadré, laïc et progressif à « faire attention » à ce qui se passe **maintenant** (pensées, émotions et sensations corporelles), on retrouve progressivement calme, lucidité et énergie.

(* : Mindful Based Stress Reduction - Réduction du stress par la méditation pleine conscience)

LE PROGRAMME MBSR, C'EST QUOI ?

Créé en 1979 par le Dr. Jon Kabat-Zinn, il s'agit du programme original et laïc de **réduction du stress sur 8 semaines**. Ce programme est diffusé dans le monde entier depuis 40 ans (particuliers, entreprises, sport, écoles, etc.).

Accessible aux débutants comme pratiquants plus entraînés, **validé scientifiquement (goamra.org) et reconnu internationalement** (Ministère de la santé en France), il est strictement dispensé par des **instructeurs qualifiés, formés sur plusieurs années** (par l'ADM en France, l'Institut Pleine Conscience en Belgique...).



REPORTAGE ARTE. « Les étonnantes vertus de la méditation »

LES BIENFAITS RECONNUS :



- 1 **Réduction du stress** et de ses pathologies associées (hypertension, maladie de Crohn...)
- 2 Meilleure régulation des émotions (troubles anxieux, burn-out, addictions...)
- 3 Augmentation des **capacités d'attention** et de concentration
- 4 Meilleure gestion des troubles du sommeil et des douleurs chroniques
- 5 Contribution à la **préparation mentale** (sportifs, étudiants, professionnels)
- 6 Bien-être, vitalité, augmentation de la **qualité de vie**



“ La Pleine Conscience est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante, sur l'expérience du moment présent, tel qu'il se présente ” *Jon Kabat Zinn*

COMMENT CELA SE DÉROULE ?

- Au préalable : un entretien individuel et/ou une séance d'information
- 8 semaines (env. 30h de programme), en groupe restreint (4 à 10 personnes maximum)
- 8 séances hebdomadaires de 2h30 à 3H, en ligne (via ZOOM) ou en présentiel suivant le cas
- 1 journée complète de pratique intensive
- Des exercices quotidiens à domicile pour ancrer la pratique (45 minutes mini., consignes écrites et audios)
- Un environnement sécurisé, non jugeant et bienveillant, instauré par l'instructeur.

PRATIQUES PRINCIPALES :

Pratiques **formelles** (méditations assises, marchées, scan corporels, mouvements doux en pleine conscience), pratiques **informelles** (manger, boire son café / thé, communiquer...), temps de **partage, enseignements** (stress, émotions,...).



AUTRES ACCOMPAGNEMENTS :

- **soutien à la pratique** (après le programme)
- **accompagnement individuel et collectif** en Pleine conscience (particuliers comme professionnels).

APPLIS OU PROGRAMMES ENCADRÉS ?

Voici quelques **avantages attribués aux programmes MBSR**, encadrés par des **instructeurs formés** par les organismes certifiés :

- Impact profond sur les **causes directes du stress**, vertus **validées scientifiquement**
- Vous vous **offrez un programme**, avec un entraînement régulier de l'attention sur 8 semaines
- Vous êtes **accompagnés(es)**, conseillés(es), le cadre est sûr, laïque et bienveillant, le groupe "soutenant"
- Pédagogie **expérientielle** (pas purement académique), et l'instructeur vise votre autonomie
- Format **présentiel ou ligne**, effet stable à long terme.