



LES ATELIERS MINDFULNESS 2026

LA PLEINE CONSCIENCE...

POUR MIEUX GERER LE STRESS DE LA VIE UNIVERSITAIRE

Cycle de 8 ateliers à partir du 7 octobre 2026



le mercredi de 17h à 19h dans la salle de relaxation de la BU Joseph-Fourier

Dates :

7 et 21 octobre,
4, 12 (jeudi), 18 et 25 novembre,
2 et 9 décembre



Inscriptions par mail à capucine.legrand@univ-grenoble-alpes.fr



Ateliers animés par Lucie Jiraskova. Pour plus d'informations sur ce programme contactez lucie.jiraskova@univ-grenoble-alpes.fr



Nombre de places limité à 18 personnes, ateliers gratuits, réservés aux étudiants, priorité aux L1-L2-L3



Qu'est-ce que la mindfulness ?

Les pratiques de pleine conscience ou *mindfulness* consistent à nous entraîner à **orienter notre attention vers l'instant présent**.

Nous avons souvent tendance à ressasser des éléments négatifs de la journée ou à anticiper l'avenir de manière anxieuse, et nous passons parfois à côté de notre présent. La qualité attentionnelle développée par les pratiques de pleine conscience améliore donc à la fois les capacités de **concentration**, mais aussi notre **bien-être** car elle diminue la tendance à avoir des pensées négatives qui tournent en boucle dans notre tête et à angoisser par rapport à l'avenir.

Le programme MBSR (créé en 1979, par J. Kabat-Zinn, Dr en biologie moléculaire du MIT, au sein de l'Ecole de Médecine de l'Université du Massachusetts) s'adresse à toute personne désireuse d'un changement dans la manière de mener sa vie. Il permet aux participant.es de redécouvrir les ressources internes et contribue au sentiment de mieux être au quotidien. De nombreuses études scientifiques démontrent l'efficacité de ce programme sur notamment la réduction du stress, de la fatigue, et sur la régulation émotionnelle. La pleine conscience favorise le développement de compétences qui sont utiles tout au long de la vie. Elle est associée à une **plus grande confiance en soi**, de **meilleures capacités à gérer son stress et ses émotions**, de **meilleures compétences attentionnelles et relationnelles**.

Nous vous invitons à venir vous reconnecter à vos ressources !

Conditions pratiques

Programme comprenant 8 séances de 2h avec des pratiques à réaliser à domicile entre les séances grâce à des supports qui vous seront distribués lors des séances. **Il est demandé de venir à l'ensemble des 8 séances et de pratiquer entre les séances**, sans quoi l'efficacité du programme est fortement amoindrie.