

Fabienne AUBRY : CURSUS MINDFULNESS

Institutrice Mindfulness

Psychothérapeute

- **Avril 2011** : **Programme MBCT** de 8 semaines avec Catherine Muzellec, membre du C.A. de l'A.D.M. (Association pour le développement de la Mindfulness)
- **Juin 2012** : Séminaire "**Les Outils de la Pleine Conscience**" sous la direction de Florence Méléo-Meyer & M. Blacker, directrice et enseignantes du CFM - Center for Mindfulness - fondé par **Jon Kabat-Zinn** - University of Massachusetts Medical School (USA).
- **Août 2012**: **Retraite silencieuse** "Les 4 fondements de l'Attention" avec Bob Stahl, enseignant senior de l'Institut Oasis CFM.
- **Novembre 2012** : **Formation MBSR Practicum** de 9 jours. "Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience" sous la direction de Florence Méléo-Meyer & de B. Stahl du CFM. *Les 2 sessions de Practicum 2012, première étape à la formation d'Instructeur MBSR, étant les premières organisées en France et par le CFM.*
- **Mars 2013** : **Retraite silencieuse** "Entraîner l'Esprit, libérer le Cœur" avec Martin Aylward.
- **Novembre 2013** : **Retraite** "Pleine Conscience, pratique et psychologie" avec Akincano Weber
- **Mars 2014** : "**Teacher Development Intensive**" ou **TDI** : formation intensive de développement de l' **Instructeur MBSR** proposée par le CFM - Massachusetts. TDI organisé pour la 1ère fois en France, durant 9 jours sous la direction de Florence Méléo-Meyer, de Lynn Koerbel et de Bob Stahl.
PS : Le TDI est réservé aux personnes ayant une activité professionnelle intensive dans les domaines du soin, tout en étant engagées dans une pratique de méditation personnelle et une pratique corporelle, une expérience des retraites de Pleine Conscience et une expérience d'enseignement de la MBSR.
- **Mai 2014** : **Formation MBCT** (Mindfulness based Cognitive Therapy) avec **Zindel Segal**, lui-même concepteur de ce programme de "Prévention des rechutes dépressives" issu de la MBSR de Jon Kabat-Zinn.
- **Mai 2015** : **Retraite silencieuse** avec Martin Aylward "Le corps, expression de la vie".
- **Depuis 2009** : Plusieurs **Retraites silencieuses d'un mois** aux pieds de l'Himalaya.
- **A ce jour**, a initié et accompagné plus d'une quarantaine de groupes à la Mindfulness, dont plusieurs en **Entreprises** et dans le domaine de la **Santé**.

Fabienne AUBRY

Instructrice Mindfulness, Psychothérapeute.

Cursus Universitaire, professionnel et personnel :

Initialement diplômée en **Psychomotricité** (major 1979) avec une spécialisation en **Relaxation** et **Eutonie** de Gerda Alexander, me passionne très tôt et participe activement au courant novateur, en France comme en Europe, de cette nouvelle orientation qui va enfin réunir dans le monde du soin, **Corps et Esprit**, Médecine et Psychologie.

Après une **Maîtrise en Psychologie** (1982) suivi d'un certificat en **Musicothérapie** (1984) exerce en IME auprès d'enfants autistes durant plusieurs années.

*La maternité et l'arrivée de mes jumeaux m'amènent naturellement vers l'**Haptonomie**, qui associée au travail de la **Voix**, va devenir mon activité principale auprès des femmes enceintes lors de ma reprise et installation en Libéral en 1992.*

*Parallèlement, la pratique de la **Danse** et de l'**Aïkido** m'a accompagnée pendant des années, puis s'est estompée pour laisser place au fil du temps au **Tai-chi-chouan**.*

Dans les années 2000, **trois formations** complètent l'**actuel travail de Thérapeute** : la **Psychogénéalogie** et le **Décodage Biologique** de la Santé avec Salomon Sellam (2002-2004) puis la **Métakinébiologie** de Ph. Berthelon en 2005.

Côté musical et vocal, le parcours s'enrichit lors de la rencontre déterminante de David Hykes en 2004. Sa transmission du **Chant Harmonique** se révèle comme pressenti, au-delà du chant, une précieuse ouverture spirituelle.

La porte ainsi entrouverte, la rencontre d'André Martin et de son enseignement dans la lignée de celui d'**Arnaud Desjardins** viennent conforter et ancrer ce lien subtil entre Voix et Spiritualité. Six années durant, son approche de la **Métaphonie** et son initiation au **Chant des Ragas** (musique sacrée de l'Inde du Sud) vont permettre tour à tour une richesse d'explorations et de découvertes offrant une réelle voie de connaissance de soi. La pratique de la **Méditation** devient un des temps forts de cette période.

S'en suit naturellement un voyage autour du Chant Sacré en Inde, et des rencontres de grands Sages qui changent à jamais le cours de la vie... Chandra Swami, Yogi Ramsurat Kumar et Lee Lozowick, Swami Ramdas et Ramana Maharchi...

A mon retour, l'énergie est telle que je crée **deux nouvelles méthodes de Connaissance de soi** : "**Voix et Présence**", puis "**A l'écoute de mon Arbre : Psychogénéalogie et connaissance de soi**", sous forme de cycles où la méditation et l'écoute intérieure occupent une place de choix.

De là, il n'y avait qu'un pas vers la **Pleine Conscience ou Mindfulness** que je découvre en 2010 par le biais de la **MBSR** (Mindfulness based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn.