

*La santé durable, un engagement vital*

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr

www.ressources-sante-paysdevilaine.fr

FORMATION  
"Programme iRest®  
Restauration intégrative"  
*animée par Anita Joubel,*  
Docteur en sciences de la santé

Du 14 janvier au 3 avril 2021

Basé sur les enseignements anciens de la méditation et de la relaxation du corps, le programme iRest® est une pratique transformative qui soutient un mieux-être psychologique et physique.



**Anita JOUBEL**  
Libérez votre esprit  
[www.anita-joubel.com](http://www.anita-joubel.com)



Anita Joubel, Docteur en sciences de la santé, associe une carrière internationale en recherche sur le cancer à un enseignement en gestion du stress et de la douleur.

Après une carrière de 25 années en recherche (Institut Pasteur 10 ans, États-Unis 15 ans), Dr. Joubel a décidé en 2012 de joindre ses connaissances médicales et scientifiques à sa longue pratique de la méditation et du yoga pour les mettre au service des personnes. Il s'agit de transmettre les bénéfices de la sagesse et du pouvoir d'approches complémentaires telles la pratique de la pleine conscience, la méditation, le yoga thérapeutique. Ces techniques l'ont aidée tout au long de son chemin professionnel et personnel et elle souhaite en partager les bénéfices.

L'enseignement qui vous est proposé, Dr. Joubel l'a acquis auprès de professeurs de renommée internationale tels que **Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Bob Stahl, Dr. Richard Miller**. Après avoir enseigné sur San Francisco, Dr. Joubel propose ses enseignements sur Redon, Sérent, Malestroit et Lizio depuis 2016.

## Lieu et période de la formation

### Conférence de présentation :

Jeudi 10 septembre 2020, à 19h au Cinémanivel à Redon (35)

### Le programme iRest® comporte :

- 8 séances de 2h, sur 8 semaines consécutives,
- 1 journée de retraite intégrative de 7h.

**Pour les 8 séances de 2h :** salle de conférences de la Mutuelle des Pays de Vilaine 13 rue des Douves 35600 REDON.

**Pour la journée de retraite de 7 heures :** à Lizio (56) ou en tout autre lieu adapté.

### CYCLE D'HIVER 2021

#### Jeudi 14 janvier 2021 :

Séance d'introduction au programme

#### Les jeudis 28 janvier ; 4, 11, 18, 25 février et 4, 11, 18 mars 2021 :

8 séances

#### Samedi 3 avril 2021 :

Journée de retraite intégrative.

#### Horaires

- de 14h30 à 16h30, le jeudi
- à définir pour la journée de retraite.



## Matériel nécessaire

Couverture, coussin et bolster. Un tapis de 8 mm est conseillé pour un meilleur confort.

## Public

Ce programme est enseigné avec succès à un large public dont :

### Des personnes en souffrance par suite de :

- syndrome de **stress post-traumatique**<sup>(1)</sup>,
- douleurs chroniques,
- maladies chroniques,
- troubles du sommeil,

### Des professionnels médicaux et para-médicaux

### Des militaires ...

Cet enseignement est **convivial, à la portée de tous** et son efficacité est reconnue par de nombreuses publications médicales. Il permet d'**augmenter la qualité de vie, le bien-être et améliorer sa santé au quotidien**.

(1) Défini comme un trouble anxieux aigu, le syndrome de stress post-traumatique survient dans des circonstances tragiques : attentat terroriste, prise d'otages (captivité, torture...), bombardements, catastrophe naturelle (inondations, tremblement de terre, tsunami, ouragan, feux de forêt...) agression, viol, accident (de la route, du travail, de train, crash d'avion, incendie, explosion...), décès soudain d'un proche (suicide, crise cardiaque...).

On estime enfin que la crise sanitaire du Covid-19 représente un risque accru de stress post-traumatique, en particulier pour les médecins, infirmiers, aide-soignants, réanimateurs et familles endeuillées.

## Présentation de l'enseignement

Le programme iRest® ou Restauration Intégrative® ou « Méditation guidée iRest® yoga nidra » est le résultat de plus de quarante-huit ans d'observation, de recherche et de développement pratique menés par le Dr. Richard Miller et ses associés.

Dr. Richard Miller est un enseignant de renommée internationale, un auteur, un érudit en yoga, un chercheur et un psychologue clinicien. Son enseignement joint la pratique traditionnelle de la méditation et du yoga à la psychologie et aux neurosciences. Dr. Richard Miller est le fondateur et directeur de l'Integrative Restoration Institute® (IRI®), en Californie. Cette organisation éducative et de recherche sans but lucratif a pour mission d'aider les gens à faire face à la douleur et la souffrance en développant un meilleur équilibre de vie. **Particulièrement efficace dans le traitement des chocs post-traumatiques**, ce programme est utilisé, entre autres, par l'armée américaine.

Ses programmes, enseignés aux États Unis et internationalement, favorisent l'autorégulation, la résilience et la réduction du stress tout en restaurant le corps et l'esprit à leur fonctionnement naturel.

Cette méthode est restauratrice car elle permet d'accéder et de s'ancrer dans la sérénité au-delà des circonstances changeantes de la vie.

iRest® nourrit des qualités nobles telles que la joie, la paix, l'empathie, le pardon, la patience et l'amour envers soi-même et les autres et aide à faire face à des problèmes tels que l'insomnie, l'anxiété, la peur et la dépression.



## Comment se déroule le programme ?

Le programme iRest® se compose de **8 séances collectives hebdomadaires de 2h et d'une journée de retraite intégrative.**

**Ce programme représente un réel engagement** de la part des participants à qui il est demandé d'assister à toutes les séances afin de bien profiter du processus évolutif du programme et de consacrer entre chaque séance au minimum 30 minutes par jour à la pratique personnelle.

Cet enseignement met l'accent sur une ambiance sécurisante, de confiance mutuelle, pour que chaque individu se sente à l'aise pour s'ancrer et s'ouvrir au processus de la relaxation profonde, du relâchement des tensions physiques et mentales. L'étudiant est guidé au travers de différentes méditations thématiques pour permettre à chacun de progresser en profondeur face à sa/ses problématique(s).

Lors de chaque séance, l'instructeur crée un environnement de soutien dans lequel sont abordés :

- Des pratiques de méditation guidées en position allongée,
- Le corps est préparé pour être en état de relaxation maximale au moyen de couvertures, coussins et bolsters,
- Des instructions sur les pratiques et la possibilité de poser des questions,
- Des consignes de pratique à domicile.

Des enregistrements audio et un support écrit sont fournis en soutien à la pratique personnelle.



## Méthodes

Basé sur les enseignements anciens de la méditation et sur la relaxation profonde du corps, le programme iRest® est une pratique transformative qui soutient un mieux-être psychologique et physique.

Elle se pratique allongé, le corps soutenu dans une position permettant le relâchement des tensions profondes.

L'étudiant est ensuite guidé au fur et à mesure des sessions dans un apprentissage progressif de la méditation.

Le cours inclus du matériel audio, des écrits et un suivi par email.

Le groupe sera limité à 12 personnes maximum par programme.

## Objectifs de la formation

iRest® vous fournit des outils pour aider à se détendre profondément, à évacuer des stress parfois lourdement ancrés, à accroître sa résilience et aide à mieux maîtriser et contrôler sa vie. Sa pratique intégrative permet d'alléger le fardeau de traumatismes qui sont présents dans le corps et l'esprit.

Le programme iRest® permet d'améliorer la tolérance au stress en soutenant une meilleure santé physique et mentale. Il aide à réduire la souffrance face à la douleur et la maladie chronique, et à retrouver confiance et énergie dans notre capacité à se reconstruire.

La recherche montre que la pratique du programme iRest® soulage efficacement le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), l'anxiété, l'insomnie, la douleur chronique, et la dépression.

**En s'engageant dans une pratique régulière, ce programme permet de développer une tranquillité d'esprit et une qualité de vie au-delà des circonstances/aléas du moment.**

## Pour en savoir plus

<https://www.irest.org/irest-research>  
<https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/yoga-nidra-le-yoga-du-sommeil-pour-enfin-mieux-dormir-140617-132757>  
<https://defisante.defimedia.info/bien-etre/7-bonnes-raisons-de-se-mettre-au-yoga-nidra/>  
<https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/Les-bienfaits-du-yoga-nidra-le-yoga-du-sommeil/970607>

# FICHE D'INSCRIPTION au cycle de formation Programme iRest® - Restauration intégrative

à renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement à :  
**RESSOURCES SANTÉ PAYS DE VILAINE\*, 2 Grande Rue, 35600 REDON**

Nom..... Prénom.....  
Date de naissance ...../...../..... Lieu de naissance.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Adresse skype (facultatif).....  
Adresse facebook (facultatif).....  
Profession ou situation actuelle.....  
Motivations à suivre la formation.....  
.....  
.....

## Je m'inscris au cycle complet « iRest® Restauration intégrative »

### Cycle d'hiver 2021 :

Jeu. 14 janvier 2021 : séance d'introduction au programme  
Jeu. : 28/01, 04/02, 11/02, 18/02, 25/02, 04/03, 11/03 et 18/03  
Sam. 3 avril 2021 : journée de retraite intégrative

En **inscription individuelle**..... **Tarif 440€ TTC**

**JE JOINS MON RÈGLEMENT de** ..... € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.  
Nbre de chèque(s) : .....

En **formation continue\*** - Convention de formation professionnelle..... **Tarif 590€ TTC**

### **J'adresse la convention de formation professionnelle à mon employeur**

Raison sociale..... Service.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Dossier suivi par..... Fonction.....

**JE JOINS MON CHÈQUE DE CAUTION de 250€** à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine, dans l'attente de la réponse de mon employeur à ma demande de financement suite à la remise de la convention de formation professionnelle.

À..... Le.....  
Nom et prénom du signataire, signature

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Ressources Santé Pays de Vilaine. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : Ressources Santé Pays de Vilaine et Mutuelle des Pays de Vilaine. Elles sont conservées pendant une durée de cinq ans. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation de leur traitement ; consulter le site [cnil.fr](http://cnil.fr) pour plus d'informations sur vos droits. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter le service chargé de l'exercice de ces droits : [contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr](mailto:contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr)



\*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **53351036735** auprès du préfet de Région de Bretagne



**ResSources**  
**Santé**  
Pays de Vilaine

*La santé durable, un engagement vital*

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

[www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)

Sasu au capital de 40 000 € immatriculée Siren 831 588 884

Iban : FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236