

Stéphane OFFORT

25 années d'expérience de la méditation de tradition bouddhique tibétaine. Participant à une retraite de 3 ans sous la direction de Gendune Rinpoché pour ensuite continuer pendant 12 ans en retraite.

Depuis près de 9 ans il enseigne la méditation de pleine conscience à un très large public sous forme de retraites, weekends et retraites à thème.

Instructeur certifié par IMA du protocole MBSR sur 8 semaines, dont il a développé une formule on-line sur 8 semaines à un niveau européen, suivant exactement la structure du protocole MBSR en présentiel. Actuellement instruisant le 20ème protocole en ligne, donnant la possibilité à un plus grand nombre de profiter de la qualité et des bénéfices de ce protocole.

Il travaille en collaboration avec le Docteur Marion Barrault Couchoron de l'institut Bergonié , Bordeaux, pour établir le protocole MBSR et des sessions de méditations de pleine conscience en ligne accessibles aux patients.

Participe en étroite collaboration avec Antoine Lutz, Inserm, à l'élaboration de programme de recherche comme conseiller et expertise pleine conscience.