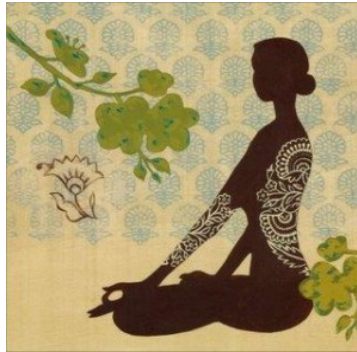


Atelier

# PLEINE CONSCIENCE - cycle MBSR

réduction du stress et gestion des émotions par la pleine conscience



Avec **Anne TESSON**

Ateliers de Pratique de la Pleine Conscience en groupe, pour apprivoiser le stress, les émotions, l'anxiété et entraîner son corps et son esprit à accéder à des ressources intérieures de croissance et de Mieux Être...

La Pleine Conscience est une pratique qui consiste à devenir plus conscient de chaque instant et de notre expérience à cet instant.

Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, créateur du programme de réduction du stress MBSR ( Mindfulness Based Stress Reduction) pratiqué dans plus de 300 hôpitaux dans le monde, la Pleine Conscience signifie :



**"Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment".**

**Cycle de 8 séances à partir de septembre 2017:**

les vendredis de **14h à 16h30**

ou de **19h à 21h30**

Soirée de présentation du cycle le **vendredi 15 septembre à 19h**

puis cycle de 8 vendredis les :

- jeudi (exceptionnellement) 5 octobre puis les vendredis 13, 20 et 27 octobre

- 10 et 17 novembre

- 1er et 8 décembre

et une journée pleine conscience en cours de cycle le 2 ou 3 décembre au choix

**TARIF** : participation libre + adhésion à planetaire ( de 10 à 25 € au choix)

Il suffit d'envoyer un mail à [ecocit@free.fr](mailto:ecocit@free.fr) pour annoncer votre présence à la séance

d'information/découverte du 15 09 17 à 19h

**Les inscriptions se font après la séance d'information/découverte ouverte à tou-te-s sans inscription** ou par téléphone pour les personnes qui ne peuvent pas y participer.

La pratique de la Pleine Conscience constitue un entraînement permettant de nous libérer des mécanismes automatiques, source de mal-être ou de détresse psychologique. La Pleine Conscience permet ainsi le développement d'une aptitude à être en relation différente avec l'expérience vécue. Elle propose d'aborder l'expérience avec un esprit ouvert et une attitude bienveillante, ouvrant à l'accueil du moment présent. La Pleine Conscience, lorsqu'elle s'inscrit dans une pratique régulière, permet d'améliorer sa qualité de vie, de développer sa sérénité, de mieux se connaître et découvrir les autres.

- Pratique de l'attention aux sensations, pensées et émotions
- Conscience du souffle et du corps
- Exercices de détente corporelle
- L'écoute de l'instant présent
- Exercices à intégrer dans sa vie quotidienne
- Partages de la mise en pratique entre les participants
- CDs audio et fiches de travail pour les pratiques chez soi