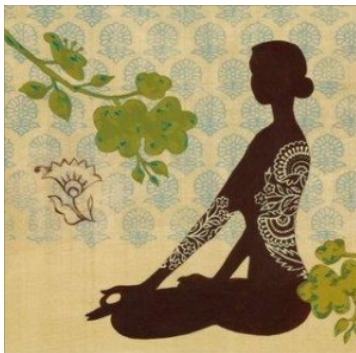


Atelier

## PLEINE CONSCIENCE - cycle MBSR

réduction du stress et gestion des émotions par la pleine conscience

nouveauté : **cycle de YIN YOGA et Pleine Conscience** ,  
**Relaxation et Concentration**



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 2019:**

les vendredis de **14h à 16h30**

Soirée de présentation du cycle le vendredi 20 septembre à **19h à Romans**

puis cycle de **8 séances de 14h à 16h30** (prévoir 3h pour les séances 1 et 8)  
**27 Septembre 2019 - 4, 18, 25 Octobre - et 8, 15, 22, 29 Novembre 2019**  
**Et une journée Pleine Conscience Le 16 novembre 2019**

TARIF : participation libre

Il suffit d'envoyer un mail à [planetaire@gmail.com](mailto:planetaire@gmail.com) pour annoncer votre présence à la séance d'information/découverte

**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.

LIEU : Espace GAIA - 8 rue de Bellevue - 26100 ROMANS

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

**nouveauté : cycle de YIN YOGA et Pleine Conscience,  
Relaxation et Concentration**

**Le « Yin Yoga et Pleine Conscience » est un style de yoga doux qui permet de travailler l'ensemble du corps et de l'esprit.**

L'idée est de tenir les postures pendant plusieurs minutes afin de relaxer le corps en profondeur et faire circuler l'énergie librement dans tout le corps

La pratique du Yin Yoga et Pleine Conscience permet :

- d'améliorer la santé des articulations, des os
- de tonifier les organes
- de maintenir la souplesse de la colonne vertébrale
- d'accéder au calme
- de développer une Présence à l'instant
- de développer les connexions corps/esprit
- de lâcher prise

**DATES Yin YOGA: Vendredi 13 Septembre : 16h à 17h30**

**Vendredi 20 Septembre : 17h à 18h30**

**Vendredi 27 Septembre : 18h à 19h30**

**Vendredi 04 Octobre : 18h à 19h30**

**Vendredi 18 Octobre : 18h à 19h3**

**Vendredi 25 Octobre : 18h à 19h30**

**Vendredi 08 Novembre : 18h à 19h30**

**Vendredi 15 Novembre : 18h à 19h30**

**Vendredi 22 Novembre : 18h à 19h30**

**Vendredi 06 Décembre : 16h30 à 18h**