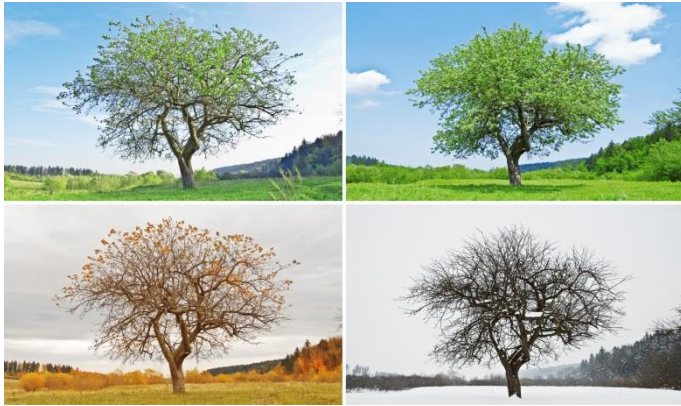


Méditation pleine conscience
Apprendre à méditer pour installer plus de calme intérieur
Apprivoiser le stress et les émotions



Envie de vous initier à la méditation pleine conscience ?

Un cycle MBSR (mindfulness basé sur la réduction du stress) commencera au COTA le lundi 3 octobre 2016 à 19h30

Dates :	Séance d'information (il est nécessaire d'y assister) : 19 septembre 2016 à 20h 8 soirées (19h30 à 22h) : du 3 octobre au 28 novembre Une journée (10h à 17h00) : le dimanche 20 novembre
Lieu :	12 avenue Mérode à Rixensart au COTA
Participation :	320 euros tva incluse par personne pour tout le cycle, depuis janvier 2016, certaines mutuelles interviennent dans les frais d'inscription.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

« Mindfulness signifie pleine conscience, c'est-à-dire le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention, et sans jugement de valeur sur ce qui vient ».

Jon Kabat-Zinn

Bénéfices :

Pratiquer régulièrement la méditation en pleine conscience vous permet de :

- apprivoiser l'anxiété, les émotions et le stress inhérents à la vie quotidienne et au travail.
- mieux gérer des changements de vie et des difficultés de santé (y compris des traitements lourds)
- apaiser les ruminations mentales et l'anxiété
- mieux se concentrer sur ses tâches, intellectuelles ou physiques
- atteindre une meilleure unité corps/esprit
- établir des bases solides de développement personnel et de connaissance de soi.
- atteindre une relation au monde plus riche et un plus grand calme intérieur
- enrichir sa qualité de vie.

Contre-indications :

- dépression en phase aiguë,
- troubles bipolaires non stabilisés,
- troubles psychotiques (hallucinations, délires),

Le cycle des 8 semaines MBSR

Le programme s'adresse à un groupe entre 16 et 24 personnes. Il est construit sur 8 semaines et comprend : 1 séance d'information, 8 séances de 2h30 (ou 3h à la 1^{ère} et dernière séance) et une journée complète (voir dates dans le cadre ci-dessus). Il est constitué de pratiques et d'échanges en groupe sur ces pratiques. Le programme est progressif, structuré, concret, participatif, interactif, encourageant et soutenant.

Les pratiques consistent en :

- **pratiques formelles** : méditation allongée, balayage corporel, exercices corporels de type yoga en conscience, méditation assise et marchée.
- **pratiques informelles** : introduction de la pleine conscience dans les tâches quotidiennes (la clé du programme) et comment vivre notre vie instant après instant.

La formatrice

Laurence Felz enseigne la méditation pleine conscience (mindfulness) depuis 2009, pour l'uda (université des aînés), à Rixensart au cota et à Uccle en libérale. Laurence anime également des ateliers découverte de pleine conscience, des ateliers de rappel pour les "anciens", des journées et des week-ends. Précédemment, elle a travaillé comme infirmière (1988 à 2012), somatothérapeute et professeure de yoga Sivananda. Enfin, elle organise chaque année des voyages en Inde autour de la méditation.

Inscription

Par versement d'un acompte de 80,00 € sur le Compte ING - Alseberg n. : 377-0143163-28 de Laurence Felz, IBAN : BE37377014316328, BIC : BBRUBEBB avec la mention « cycle MBSR octobre 2016 COTA » et en envoyant un e-mail de demande d'inscription à laurencefelz@gmail.com (Le solde de 240,00 € sera à verser la semaine suivant la séance d'information). Les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée des acomptes. Si, après la séance d'information, vous décidez de ne pas suivre la session, l'acompte vous sera remboursé à concurrence de 70,00 €.

Renseignements www.pleine-conscience.eu et au 0474 87 74 50