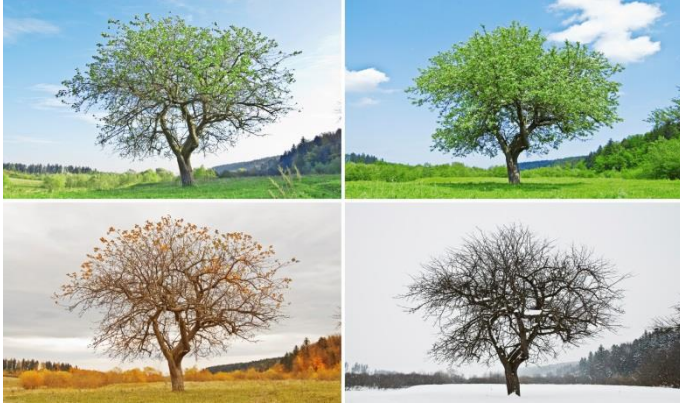


Méditation pleine conscience

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 basée sur la réduction du stress) commencera à la rentrée au COTA le lundi 1/09/14

Dates :	Séance d'information : lundi 23/6 à 20h. 8 soirées (19h30 à 22h00) : lundis 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10 et 20/10 Une journée (10h30 à 16h00) : le samedi 11 octobre
Lieu :	COTA, avenue de Merode 12 - 1330 Rixensart
Participation :	300 euros TVA incluse par personne pour tout le cycle

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 ;
- 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 aigüe,
- troubles bipolaires non stabilisés,
- troubles psychotiques (hallucinations, délires),
- addictions (alcool, drogues).

Le cycle des 8 semaines MBSR

Le programme s'adresse à un groupe entre 14 et 20 personnes. Il est construit sur 8 semaines et comprend : 1 séance d'information, 8 séances de 2h30 (ou 3h) 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 plusieurs années : en mai 2014, elle aura déjà animé 32 cycles de 8 semaines à Bruxelles et à Rixensart.

Laurence anime également des ateliers découverte de la 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 du nord et du sud autour de la méditation et des lieux sacrés.

Renseignements et inscription :

0474 87 74 50 – laurencefelz@gmail.com - www.pleine-conscience.eu