

Atelier Pleine conscience :
Une démarche personnelle pour apprivoiser
le stress et gérer les émotions

Sa 13/05 de 10 à 13h, Centre culturel MJC, 19 €.

La Pleine Conscience (Mindfulness) est un « *état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant* » (Kabat-Zinn, 2003).

Sa pratique constitue un entraînement de l'esprit, 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.

Un atelier pour :

- acquérir les bases de la pleine conscience,
- comprendre les effets potentiels de cette pratique personnelle,
- expérimenter quelques pratiques de la pleine conscience,
- recevoir des pistes de pratiques à intégrer dans le quotidien,
- partager les expériences vécues.

Animé par :

Gérard Gobert, intervenant de l'Institut de la Pleine Conscience.

Pour lui, la pleine conscience est beaucoup plus qu'un outil, c'est une posture de vie qui nous relie à nous-même, qui nous ramène au sens de notre activité et à la qualité de notre rapport aux autres.

Gérard Gobert est politologue, agrégé de l'enseignement et a suivi de nombreuses formations complémentaires en psychosociologie, en dynamique des groupes et en analyse des organisations.

Informations complémentaires :

Sur inscriptions. Places limitées.

