



L'Atelier de la Pleine Conscience

Venez découvrir, soutenir ou approfondir la méditation de pleine conscience.

« *La pleine conscience est la conscience qui se manifeste lorsqu'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment* ».

Pour cela nous utiliserons des pratiques méditatives formelles (assise ou marche) ou informelles (mouvements corporels doux) qui permettent de nous reconnecter à l'expérience de l'instant présent qui se présente (pensées, émotions, sensations physiques, relations aux autres et à l'environnement)

Entraîner notre esprit régulièrement, comme pour le sport, permet de voir les bénéfices émergés en changeant notre façon de voir le monde et d'être au monde.

Animé par Guylaine ROBERT
Instructrice en réduction du stress par la méditation (Formation par l'ADM, association pour développement de la pleine conscience).



**Tous les jeudis de 18h45
à 19h45**

SALLE TOURAINNE,
Rue de Touraine
(ZA de l'Épine)
72190 Saint-Pavace

**Je serai présente à la salle Sainte-Anne
pour répondre à vos inscriptions et questions**

**Adhésion obligatoire : 10€
Participation annuelle : 90€**

Renseignements

Présidente : Guylaine ROBERT ☎ 06 74 88 10 16
latelierdelapleineconscience@orange.fr