

L'Atelier de la Pleine Conscience



L'association « L'ATELIER DE LA PLEINE CONSCIENCE » vous propose de découvrir ou approfondir une pratique méditative 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.

Nous utiliserons pour cela des pratiques méditatives formelles (assise) ou informelles (mouvements corporels, marche) qui nous permettront de nous reconnecter à l'instant présent et à l'expérience que nous vivons (pensées, émotions, sensations physiques, relations aux autres et à l'environnement).

Entraîner notre esprit comme un sportif car nous pouvons changer notre façon de voir le monde et d'être au monde. Une pratique régulière, comme pour le sport, permet de voir les bénéfices émerger.

Animé par Guylaine ROBERT

En formation du cursus d'instructrice en MBSR (réduction du stress par la méditation), réalisée par l'association pour le développement de la pleine conscience (<https://www.association-mindfulness.org>)

Toutes les semaines, le jeudi de 18h45 à 19h45

SALLE TOURAINE

Rue de Touraine (ZA de l'Épine)

72190 SAINT PAVACE

Je serai présente à la journée des associations pour répondre à vos questions et prendre les inscriptions.

Début de la pratique le 12 septembre 2019



Renseignements :

latelierdelapleineconscience@orange.fr



**Adhésion obligatoire
à l'association 10 € +
participation annuelle
50 €**