



PEAUZDETENTE

Méditation

Découverte de la méditation de pleine conscience

**MINDFULNESS : Introduction au programme MBSR**



**Le samedi 25 juin à 14h (1h30)**

**puis chaque semaine à partir de septembre 2016**

***ouvert à tous, sur réservation***

*« La Pleine conscience, c'est être pleinement éveillé dans nos vies, c'est percevoir le vif éclat de chaque moment, c'est se sentir plus vivant. C'est aussi avoir un accès direct à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison » : Jon Kabat-Zinn*

**La méditation de pleine conscience ou "Mindfulness" est une technique de gestion du stress développée par le professeur Jon Kabat-Zinn, de l'université de médecine du Massachusetts.**

**Proposé par Maya BRON, psychologue et professeur  
de yoga et de méditation de pleine conscience**

Participation à la conférence : 10 € l'entrée (nombre de places limité)

Réservez votre place au 01 30 61 43 69, à l'Espace PEAUZDETENTE  
ou par le formulaire de contact [www.peauzdetente-sgl.com/contact](http://www.peauzdetente-sgl.com/contact)



Depuis 1978, ce programme laïc a rendu les bienfaits de la méditation accessibles au plus grand nombre. Elle a fait l'objet de nombreuses évaluations scientifiques mettant en évidence ses bienfaits positifs à long terme et des centaines de cliniques et de centres médicaux universitaires l'ont incorporée à leurs programmes, tels ceux des prestigieuses universités de Stanford et Duke. Les pratiques de pleine conscience nous invitent à sortir du « pilote automatique » dans lequel nous sommes habituellement, pour entrer en contact avec nos propres ressources toujours disponibles dans le présent.

Nous vous proposons ici de découvrir comment développer cette qualité d'attention, de présence bienveillante à vous-mêmes et aux autres.

Pour aller plus loin, le programme complet est composé de 8 séances hebdomadaires de 2h30, et comprend des exercices de méditation guidées assises, debout, en faisant du yoga, en marchant, allongé, mais aussi en mangeant, en communiquant, et pendant différentes situations informelles de la vie quotidienne. Les participants s'engagent à pratiquer quotidiennement pendant 30 à 45 minutes par jour à l'aide d'enregistrements, afin d'intégrer complètement les techniques et d'être autonomes à la fin du programme. Celui-ci vous sera proposé à la rentrée en complément des séances de méditation de pleine conscience.

## Maya BRON

**Psychologue clinicienne** diplômée de l'Université Paris 5, spécialisée en Thérapie cognitive basée sur la **Mindfulness** (MBCT), instructrice de méditation diplômée de l'Université du Massachusetts (MBSR) et professeur de Yoga.



## RESERVATION

Réservation au 01 30 61 43 69, à l'accueil du centre,  
ou par le formulaire de contact [www.peauzdetente-sgl.com/contact](http://www.peauzdetente-sgl.com/contact)