



# Une Soirée en Pleine Conscience

« **Mindfulness Based Stress Reduction program** »

**La Pleine Conscience est une technique de gestion du stress, des émotions et de la souffrance développée par le professeur Jon Kabat-Zinn, de l'université de médecine du Massachusetts.**



Nous vous proposons une soirée pour découvrir comment mieux faire face aux moments de stress quotidiens, aux émotions et à la souffrance.

Il s'agit de développer une qualité de présence non-réactive, bienveillante, stable et relaxée.

**Profitez de cet atelier pour :**

- Faire une pause dans votre emploi du temps
- Vous offrir un espace de respiration, de ressourcement et de détente
- Découvrir, vous initier ou renforcer votre pratique de la Pleine Conscience
- Apprivoiser les attitudes de présence, confiance, bienveillance, lâcher prise...
- Cultiver le mieux être

Cette soirée comprendra des exercices de méditation guidées assises, debout, des exercices de yoga, de marchant, des exercices de relaxation allongé (scan corporel), des partages en groupe...

**Elle aura lieu le jeudi soir 14 décembre de 19h à 20h30**

**Le coût de l'atelier est de 10€**

**Proposé par Nicolas Lavroff, Kinésithérapeute, Sophrologue, Coach et Instructeur de méditation de Pleine Conscience.**

**Inscrivez-vous au 01 30 61 43 69, à l'Espace St-Pierre ou sur le site**



**ESPACE ST-PIERRE**  
les clés du mieux-être

**Atelier**

*« 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*



### **Nicolas Lavroff**

**Sophrologue et Coach** diplômé de l'Université Paris 8, **Instructeur de méditation de pleine Conscience** diplômé (ULB) de l'Université Libre de Bruxelles (ULB).

**Initialement Kinésithérapeute.**