



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

Atelier découverte de la méditation de pleine conscience

*Prendre le temps d'une pause, se connecter à soi et aux autres
et cultiver l'art de vivre au présent.*



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr



LA PLEINE CONSCIENCE

LA PLEINE CONSCIENCE

Vivre en pleine conscience consiste, d'après Christophe André, à **être présent** au moment et à l'expérience que nous sommes en train de vivre :

- ✓ **Sans filtre** (on accepte ce qui vient)
- ✓ **Sans jugement** (on ne cherche pas à savoir si c'est bon ou mauvais, désirable ou non)
- ✓ **Sans attente** (on n'attend rien de précis).

« Le meilleur moyen de saisir l'instant présent, est d'être attentif. C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience.

La pleine conscience signifie être éveillé. »

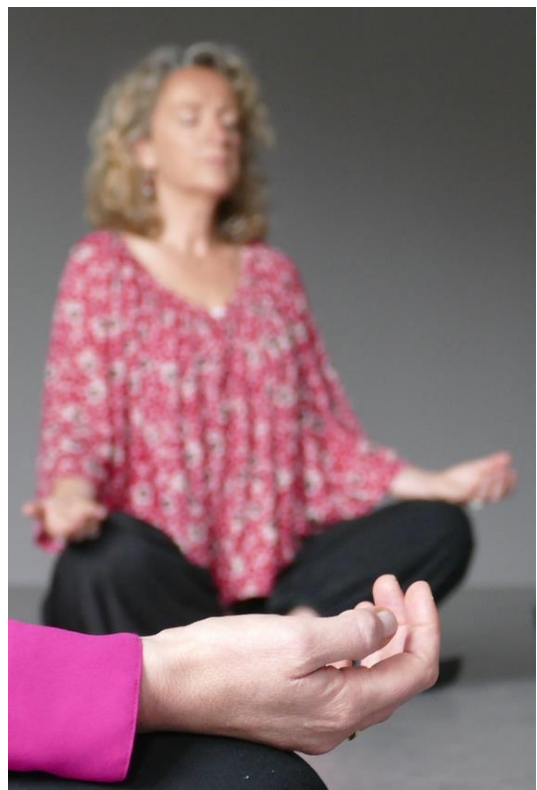
Jon Kabat-Zinn

“Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle “**méditation**”

Matthieu Ricard, l'art de la méditation



Il s'agit simplement de développer ses capacités à vivre pleinement l'instant présent.





LES BIENFAITS

La pratique de la pleine conscience a des effets positifs sur l'immunité, la santé mentale, la santé physique et le bien-être quotidien. Les études scientifiques depuis près de 40 ans ont donné lieu à de nombreuses publications qui ont démontré notamment:

- ✓ Une diminution durable, voire la disparition des symptômes liés à l'excès de stress;
- ✓ La capacité de gérer les situations stressantes, à court et à long terme;
- ✓ Une réduction de l'anxiété, de la panique et de la dépression;
- ✓ La prévention des rechutes dépressives;
- ✓ Une meilleure gestion des douleurs chroniques ou de la maladie;
- ✓ Un accroissement de l'énergie.

LES CONTRE-INDICATIONS

Bien que les pratiques proposées s'adressent a priori à tous, elles sont contre-indiquées dans certains cas:

- ✓ Dépression en phase aiguë ou état maniaco-dépressif non stabilisé;
- ✓ Troubles notables de l'attention;
- ✓ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels;
- ✓ Dissociation, crises de panique récurrentes;
- ✓ Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

En cas de doute, une discussion avec votre médecin ou votre thérapeute et un échange avec l'instructrice doivent valider la pertinence d'un entraînement à la pleine conscience.





LES OBJECTIFS

Les ateliers de 2H sont destinés à vous faire découvrir et vous initier à la pratique de la pleine conscience.

Ces ateliers ont pour but de:

- ✓ Vous faire découvrir et expérimenter de manière progressive les outils de la pleine conscience ;
- ✓ Vivre pleinement l'instant présent;
- ✓ Vous reconnecter à vous-même et à votre corps;
- ✓ Reconnaître vos pensées et vos émotions et prendre du recul vis-à-vis d'elles;
- ✓ Être attentif aux autres et à l'environnement.

Pour expérimenter l'état de pleine conscience, vous serez invité à effectuer:

- ✓ Des exercices simples et doux, accessibles à tous, destinés à vous faire prendre conscience de votre corps, (par le biais de pratiques de yoga, Qi Gong, scan corporel, étirements) et à être attentifs à votre respiration;
- ✓ Des pratiques guidées de méditations immobiles ou de marche consciente dans un esprit laïc;

LIEU

En présentiel à Pamiers (09100)
Salle des Cerisiers
18 Rue du Foulon

Consultez le site pour connaître les prochaines dates

TARIF

25€ l'atelier



LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

S'INSCRIRE

Compléter la fiche d'inscription (téléchargeable sur le site) et la retourner le plus rapidement possible avec la totalité du règlement (25€) à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.

- ✓ NB : **Ce montant** sera remboursable jusqu'à une semaine avant la date de l'atelier
- ✓ NB : **Les inscriptions** se prennent par ordre de réception de la fiche d'inscription. L'agenda du site vous indique s'il reste de la place disponible ou si le cycle est complet.
- ✓ NB Les ateliers peuvent être annulés par l'intervenante en raison d'un nombre insuffisant de participants (minimum de 6 participants). **Dans ce cas, la somme versée sera remboursée**