



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'informations

S'INITIER A LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr

LA PLEINE CONSCIENCE

LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience consiste à **être présent** à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre :

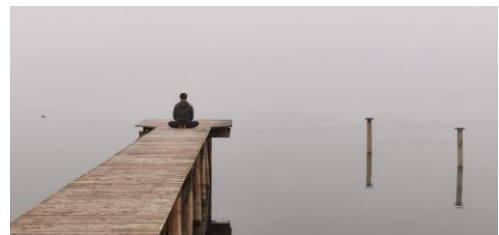
- ✓ **Sans filtre** (on accepte ce qui vient)
- ✓ **Sans jugement** (on ne cherche pas si c'est bon ou mal, désirable ou non)
- ✓ **Sans attente** (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive)

« 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. »

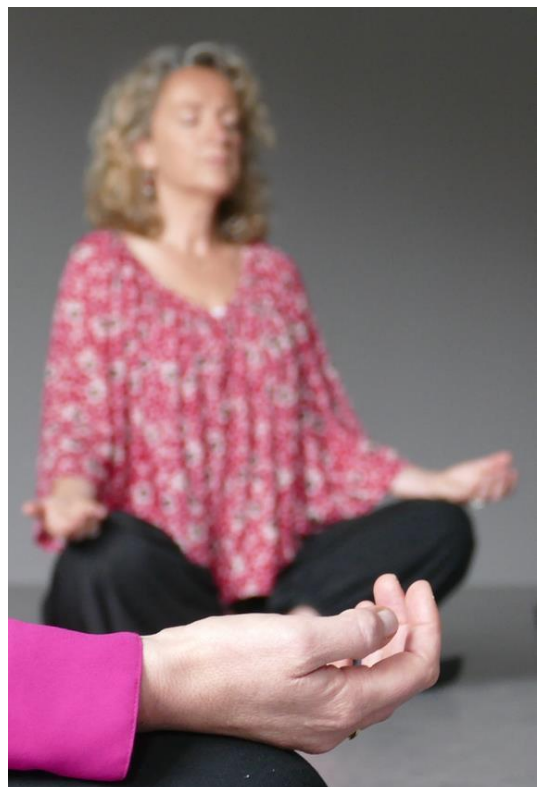
Jon Kabat-Zinn

“La méditation consiste à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et de percevoir le monde”.

Matthieu Ricard



Il s'agit tout simplement de développer ses capacités à être et vivre dans 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. L'étude des effets de la pratique de la pleine conscience a donné lieu à de nombreuses publications indiquant entre autre:

- ✓ La réduction durable (voire disparition) des symptômes dus aux excès de stress
- ✓ La prévention des rechutes dépressives.
- ✓ Une meilleure gestion de la douleur chronique ou de la maladie.
- ✓ La réduction de l'anxiété, de la panique et de la dépression.
- ✓ L'augmentation de l'énergie.
- ✓ La capacité à gérer efficacement des situations stressantes, à court et long terme.

LES CONTRE INDICATIONS

Bien que toute personne puisse méditer, il existe certaines contre-indications au cycle proposé, qu'il est primordial de prendre en compte :

- ✓ Dépression en phase aiguë, « Maniaco-dépression » non stabilisée.
- ✓ Troubles de l'attention de forte intensité.
- ✓ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels.
- ✓ Dissociations, attaques de panique récurrentes.
- ✓ Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

Pour les personnes dans une de ces situations, une discussion avec votre médecin ou thérapeute et un échange avec l'instructrice permettra de juger de la pertinence d'un entraînement à la pleine conscience.



S'INITIER

Les objectifs des ateliers découverte

Ils sont indépendants les uns des autres, et sont destinés à vous faire découvrir et vous initier à la pratique de la pleine conscience pour vous permettre de décider, de vous engager ou non sur des cycles plus complets (programme MBSR ou cycles « nourrir son attention »).

Pendant 2H, vous serez amenés à:

- ✓ 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 et prendre du recul vis-à-vis de vos pensées et de vos émotions;
- ✓ Etre attentif aux autres et à l'environnement.

Cette approche de la pleine conscience comprend des:

- ✓ exercices simples et doux de prise de conscience du corps accessibles à tous (Yoga, Qi Gong, scan corporel, étirements) et d'attention à la respiration;
- ✓ pratiques formelles guidées de méditations immobiles ou de marche consciente dans un esprit laïc;
- ✓ pratiques du quotidien.

Dates, horaires, lieux

Il vous est proposé 1 atelier découverte chaque mois:

- ✓ en présentiel à Toulouse, si les conditions sanitaires le permettent;
- ✓ ou en direct et en ligne via la plateforme Zoom,

Consultez l'agenda du site qui est régulièrement actualisé pour connaître les dates, horaires, adresses et disponibilités.

Tarifs:

30€ TTC l'atelier découverte de 2H en présentiel ou en ligne

Modalités d'inscription

Les inscriptions et le versement du montant total du prix de l'atelier pourront se faire en ligne à compter du 10 Septembre 2020.

- ✓ **NB:** Veuillez noter qu'aucun montant ne sera remboursé en cas d'indisponibilité ou d'absence de votre part quels qu'en soient les motifs.

- ✓ **NB:** les ateliers peuvent revanche être annulés par l'intervenante:
 - en raison d'un nombre insuffisant de participants inscrits 24H avant (minimum 4 participants en présentiel, 8 en ligne)
 - ou si les conditions sanitaires ne permettent pas de regroupement dans le cadre des ateliers en présentiel,

dans ces 2 cas, le montants versés seront intégralement remboursés.

L'INSTRUCTRICE

Marie-Dominique CHAMARD

Thérapeute, Coach, formatrice.

Professeur de Qi Gong.

Accompagnement individuel par la pleine conscience, la thérapie ACT et la thérapie d'autocompassion.

Enseignante MBSR, formée par l'équipe enseignante du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, fondée par le Pr Jon Kabat-Zinn, Massachussets).



Propose des cycles MBSR sur la région toulousaine et en Ariège depuis 2011, à raison d'une dizaine de cycle/an et intervient régulièrement en entreprise pour des programmes de gestion du stress et prévention du burnout (par ex : Airbus, Centre Hospitalier du Val d'Ariège-CHIVA)

Elle est membre active de l'Association de Développement de la Mindfulness (ADM), seule association française partenaire du centre de formation de la mindfulness et de l'Université Brown : <http://association-mindfulness.org/>

Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours d'initiation et d'approfondissement de méditation de pleine conscience, des programmes de formation pour permettre à des pratiquants d'enseigner à leur tour des pratiques de méditation pour un public d'adultes ou d'enfants, et anime régulièrement des retraites en silence.