



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'informations

NOURRIR SA PRATIQUE DE MEDITATION

Journée de pratique en silence



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. »

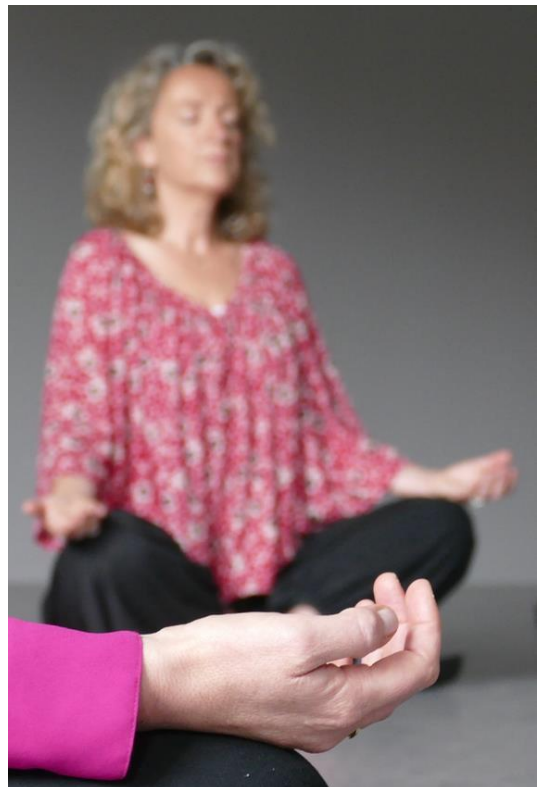
Jon Kabat-Zinn

“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.



JOURNEE DE PRATIQUE EN SILENCE

Les objectifs

Vous offrir une pause dans la nature et dans un lieu inspirant, pour vous relier à vous dans une relation douce et bienveillante, cultiver la pleine conscience, le silence, et retrouver votre harmonie intérieure.

Il est préférable d'avoir déjà une pratique de méditation pour suivre une journée complète en silence.

Une grande partie de la journée se déroulera en extérieur si les conditions météo le permettent.

La méthodologie

Cette approche de la pleine conscience comprend des:

- ✓ exercices simples et doux de prise de conscience du corps (Yoga, Qi Gong, scan corporel, étirements) et d'attention à la respiration;
- ✓ pratiques formelles guidées de méditations immobiles dans un esprit laïc ou de marche consciente;
- ✓ pratiques du quotidien.
- ✓ lectures de poèmes, extraits musicaux, ou tout autre support favorisant la présence.
- ✓ temps dédiés pour les questions/réponses.

Dates, horaires, lieux

Il vous est proposé des journées de pratique en présentiel à Mirepoix en Ariège, si les conditions sanitaires le permettent.

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

Tarifs

75€TTC la journée de 10H à 17H avec enregistrements et textes fournis.

Modalités d'inscription

Les inscriptions et la moitié du coût de la journée (soit **37,5€**) se feront en ligne à compter du 15 Septembre 2020. Le solde sera à verser le jour de la prestation en chèque ou espèces.

- ✓ **NB:** Veuillez noter que les arrhes ne vous seront pas remboursés en cas d'annulation de votre part quels qu'en soient les motifs, moins d'une semaine avant la date prévue.

- ✓ **NB:** cette journée peut en revanche être annulée par l'intervenante:
 - en raison d'un nombre insuffisant de participants inscrits 24H avant (minimum 6 participants)
 - ou si les conditions sanitaires ne permettent pas de regroupement dans le cadre d'ateliers en présentiel, même en extérieur

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.