



## Atelier de 2 jours : Apprentissage et entraînement à la pleine conscience

### Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

« La Pleine Conscience -mindfulness- signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur ». Jon Kabat-Zinn

La méditation à la pleine conscience, c'est l'art de porter son attention intentionnellement sur le moment présent dans un esprit d'ouverture et de bienveillance. Nous accordons la même attention aux pensées, émotions, sensations agréables, désagréables ou neutres. Nous accueillons d'une humeur égale ce qui se présente à nous sans jugement de valeur.

Cet entraînement de l'attention et de la concentration développe notre capacité de choix. En cultivant une certaine qualité de présence où il ne s'agit plus de lutter contre soi-même ou de se fuir, il devient possible d'accueillir ce qui est déjà là, pour choisir d'agir consciemment.

### Objectif :

Comprendre l'intérêt de la pratique de la pleine conscience dans votre vie

Apprendre les principales pratiques de la méditation de pleine conscience

S'entraîner à la pratique de la méditation de pleine conscience

### Programme :

Informations sur la méditation et ses effets.

Comment commencer à méditer ?

Les pratiques de méditation formelle de pleine conscience :

- méditation du souffle,
- méditation assise,
- body-scan,
- marche méditative,
- méditation de l'amour bienveillant.

Temps de partages et échanges entre les moments de pratique formelle de la pleine conscience.

**Date : 11 et 12 avril 2015**

**Lieu : Villeneuve sur Bellot, 77**

**Horaire :** 9h-17h le repas de midi est pris en commun en pleine conscience (chacun apporte quelque chose pour constituer un buffet)

**Contribution :** 150 euros

**Inscription :** Isabelle grignon, 06 12 05 86 38

### L'instructrice : **.Elisabeth Couzon**

Psychologue Clinicienne, EMDR, Formatrice en gestion du stress, Instructrice en pleine conscience

Formée aux **outils de la pleine conscience MBSR et au practicum** par **Bob Stahl et Florence Meleo-Meyer**, de l'équipe de Jon Kabat-Zinn du "Center For Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society" de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts (CFM-UMass Medical School).

Formée au programme **MBCT** par le **Pr Zindel Ségal** de l'Université de Toronto et **Luccio Bizzini** du Département de santé mentale de Genève.

Participation aux retraites de pleine conscience au Monastère des Pruniers de **Tich Nhat Hanh**, notamment la retraite de santé

### Auteurs de :

*La petite philosophie de la méditation (First)*

*La pleine conscience pas à pas (ESF)*

*La méditation de pleine conscience, le Cahier d'exercices (ESF)*

*Coauteure : Méditation : la pleine conscience pour les Nuls et Les exercices de pleine conscience pour les Nuls(First)*

*Soyez un stressé heureux (ESF)*

*La magie des émotions (ESF)*

*S'estimer pour réussir sa vie (ESF)*

*De l'amour de soi à l'amour des autres (First)*

**[www.elisabethcouzon.com](http://www.elisabethcouzon.com)** et **[elisabethcouzon@yahoo.fr](mailto:elisabethcouzon@yahoo.fr)**, 0683393360