



www.sophrologie.usoam.fr



ATELIER MINDFULNESS

méditation de pleine conscience

*La **pleine conscience** ou **Mindfulness** fait actuellement l'objet d'un véritable engouement. De nombreuses études scientifiques ont démontré son efficacité sur la santé, la réduction du stress et de l'anxiété. L'objectif de cet atelier est de permettre à chaque participant de s'initier aux bases de la Mindfulness. Il ne nécessite pas de prérequis et est accessible à toute personne intéressée.*

Mindfulness ?

La pleine conscience ou mindfulness est née aux Etats Unis sous l'impulsion de Jon Kabat-Zinn. « C'est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, en l'absence de tout jugement » Sa pratique nous aide à habiter notre vie quotidienne avec davantage de présence bienveillante, et à retrouver une plus grande attention vis-à-vis de soi même mais aussi des autres.

Déroulé de l'atelier

19H00	Accueil
19H30	Début de l'atelier
19H30 / 19H45	Apports théoriques et conseils préalables avant la pratique de la Mindfulness
19H45 / 21H00	Découverte des différents aspects de la pleine conscience dans l'immobilité et l'action sous forme de pratiques guidées
21H00 / 21H30	Questions / réponses sur l'expérience vécue

Ou et Quand ?

Mercredi 25 Septembre 2019 de 19H30 à 21H30

Maison des associations 12 Rue Edouard Vaillant, 91200 Athis-Mons

Participation : 20 €

Pour participer

Places limitées : réservation obligatoire.

Par mail : krisretif@gmail.com ou sms 06 51 83 20 40 (paiement sur place chèque ou espèces)

Pour garantir votre place : envoyez votre chèque à l'ordre d' **USOAM Sophrologie**

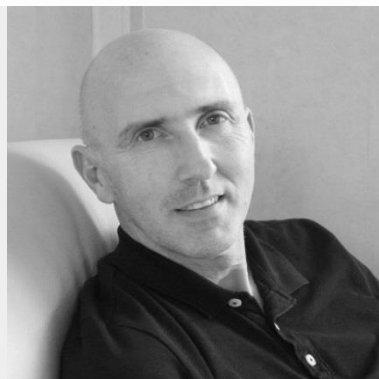
133 rue robert schuman 91200 Athis Mons (annulation possible 72 H avant)

Renseignements pratiques

- Adultes uniquement
- Pas de pré-requis
- Prévoir une tenue confortable
- Tapis de sol
- Exercices accessibles à tous (assis, debout, allongé)
- Climat détendu et bienveillant.



L'intervenant



Christophe RETIF
Sophrologue certifié RNCP
Praticien en **Mindfulness**, formé
par le Dr Gilles Pentecôte
instructeur MBCT (ADM)