

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**Les mercredis de 18 à 20h
du 26 avril au 14 juin 2017**
Cycle de 7 soirées de méditation en groupe
pour jeunes de 15 à 25 ans

La méditation de pleine conscience

Observer ses pensées, observer ses sensations corporelles, observer ses émotions sans les juger, les accepter sans les nier ou essayer de les transformer : c'est tout simplement ce qui est proposé. La méditation de pleine conscience consiste à entraîner l'esprit à se tourner vers l'instant présent, devenir pleinement conscient et accepter ce qui vient, sans y réagir dans l'immédiat. La méditation est laïque, elle intègre des notions bouddhistes telles la bienveillance, la dignité et la compassion.

Cet atelier invite tous les adolescents et jeunes adultes qui ressentent l'envie, le besoin de s'apaiser, de mieux se connaître et d'évoluer.

Les visées

- Mieux se connaître
- Prendre conscience de ses fonctionnements mentaux
- Apprivoiser ses émotions et ressentis
- Ressentir son corps : développer la sensation d'être, être vivant, avoir sa place
- Apprécier le moment présent
- Réduire le stress, l'angoisse, les moments dépressifs
- Augmenter la confiance en soi, l'acceptation de soi, la bienveillance

Les modalités

- **Séances hebdomadaires de 2 heures, 7 séances pendant 2 mois : exercices pratiques simples, temps de réflexion et d'échanges**
- Un entretien préalable est nécessaire pour chaque participant
- Engagement personnel de pratique quotidienne (20 à 30 mn)
- Groupe limité à 12 participants
- **Tarif : 30 euros/séance, soit 210 euros le cycle**
(Tarif aménageable au cas par cas, me consulter)



Qui suis-je ?

-Psychologue Clinicienne
-Gestalt-thérapeute
-Instructrice Méditation de Pleine Conscience :
Diplôme Universitaire de la faculté de
Strasbourg : « médecine, méditation et
neurosciences. Instructrice MBCT (Mindfull
Based Cognitive Therapy) sous la direction de
Christophe André.
- J'interviens en tant que psychothérapeute en
séances individuelles ou en groupe et dans les
institutions médico-sociales en supervision-
analyse de la pratique.

Renseignements et inscriptions

Pascale Giraud 03 88 32 73 03
6D place d'Austerlitz
67000 Strasbourg
pascalegiraud@wanadoo.fr

**Pascale
Giraud**

Ils l'ont fait l'année dernière

« J'ai appris à être avec moi-même, me poser, voir ce que je ressens et du coup trouver des solutions. »

« Je suis mieux dans mon corps et avec moi »

« J'accepte ce que je ressens, je ne me mets plus dans un coin »

« Je m'oublie moins, moi personnellement avec mes sentiments. Je me mettais dans une boîte cadenassée sans ouvrir »

« Rester dans le présent, dans le réel, est la clef du bonheur »

« J'ai compris qu'en affrontant cette peur elle se dissipait. Je ne reste plus bloqué »

« Je suis plus à l'écoute de moi et de mon corps »

« Je distingue pensées, émotions et sensations. Je mets des mots sur les choses »

« Par moment j'arrive à sentir un apaisement interne »

**Cycle en partenariat
avec l'association TJL**