

Cycle de MÉDITATION de PLEINE CONSCIENCE

Pascale
Giraud

Cycles de 4 ou 7 séances en groupe Les vendredis après-midi + 1 journée

. Cycle court d'été : 3 après midi et une journée

Du vendredi 7 juin au vendredi 5 juillet 2019

. Cycle d'automne : 6 après midi et une journée

Du vendredi 11 octobre au vendredi 13 décembre 2019

TOUT PUBLIC

La méditation de pleine conscience

Temps de présence à soi, la pratique invite à s'abstraire de l'activité quotidienne, se poser ou faire une pause afin de se reconnecter à ses multiples dimensions, corporelle, émotionnelle, spirituelle. 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.

Les pratiques qui mènent à cet entraînement mettent l'accent sur l'attention à la respiration et sur la prise de conscience du corps : scan corporel, méditation assise, marche en pleine conscience, étirements.

Ces cycles sont adaptés à partir du programme MBCT

Visées

- Apaiser son esprit et apprécier le moment présent
- Réduire le stress, l'anxiété, les rechutes dépressives
- Prendre conscience de ses fonctionnements mentaux en prenant l'habitude de s'observer
- Apprivoiser ses émotions et ressentis, cheminer dans cette acceptation de son ressenti
- Ressentir son corps : développer de la sensation d'être, d'être vivant
- Rééquilibrer la place du ressenti corporel par rapport à la pensée, se mettre à l'écoute de soi.
- S'accepter, développer la bienveillance
- Aller vers une pratique régulière de la méditation

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 accompagnement psychothérapeutique en séances individuelles ou en groupe et dans les institutions sociales et médico-sociales en supervision-analyse de la pratique.

Renseignements et inscriptions

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

Chaque séance

comporte des pratiques de méditation de pleine conscience, simples et progressives, des exercices permettant d'observer ses fonctionnements mentaux et émotionnels, des temps de réflexion et d'échanges.

Dates et horaires :

. Cycle court d'été : 7 juin, 14 juin, 21 juin de 14H à 16H30 + journée du 5 juillet de 9H à 16H30

. Cycle d'automne : vendredi 11 et 18 octobre, 15, 22 et 29 novembre, 6 décembre de 14H à 17H + journée du 13 décembre de 9H à 16H30.

Lieu : 6d, Place d'Austerlitz à Strasbourg

Un entretien préalable est nécessaire pour chaque participant (gratuit). N'hésitez pas à me contacter par mail ou téléphone afin de convenir d'un rendez-vous.

Les participants s'engagent à « pratiquer » 30 minutes par jour pendant tout le cycle.

Des guidances audio fournies.

Groupe limité à 12 participants
Tarif 260 euros cycle court d'été/
370 euros cycle d'automne.
Quelques places à tarif préférentiel selon ressources.
Accessible formation continue.

« Peut être que la méditation n'est rien d'autre qu'une écologie de l'esprit dans laquelle, régulièrement, nous acceptons nos émotions, observons nos pensées, agissons en douceur (...) forme d'autoréparation et autoéquilibrage de notre esprit et notre cœur. Peut-être que de devenir des contemplatifs, au moins à temps partiel, est un des moyens de préserver nos âmes, notre humanité, notre espèce et notre planète ? Peut être bien... »
C. André