

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cycle MBCT

**Cycle de 8 séances en groupe
Les mardis de 19H à 21H30 + 1 journée
du 7 novembre 2017 au 16 janvier 2018.**

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, mouvements lents et postures du corps

Visées

- Apaiser son esprit et apprécier le moment présent,
- Réduire le stress, l'anxiété, les moments dépressifs
- 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, d'avoir sa place. 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 tant que psychothérapeute en séances individuelles ou en groupe et dans les institutions médico-sociales en supervision-analyse de la pratique.

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.

Modalités :

. Séances hebdomadaires de 2H30.

Dates : 7/14/21/28 novembre, 5/12 décembre 2017, 16 janvier 2018

+ Journée du samedi 13 janvier 2018 de 9H30 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 à 60 minutes par jour pendant tout le cycle. En effet il s'agit d'une pratique dont les effets et bienfaits apparaissent avec la régularité. Des guidances audio seront fournies.

Groupe limité à 10 participants

Tarif 350 euros Quelques places à tarif préférentiel selon ressources. Accessible formation continue.

« Dans la solitude nous pouvons nous retrouver nous-même, renouer avec notre âme d'enfant, nos désirs profonds ou entrer en contact avec le sacré, l'absolu. Nous vivons des retrouvailles. La solitude permet de nous alléger des poids douloureux et d'approfondir ce qui nous donne de la joie et de l'amour. » Alain Delourme, extrait d'un entretien

Renseignements et inscriptions

Pascale Giraud 03 88 32 73 03

6D place d'Austerlitz

67000 Strasbourg

www.pascalegiraud.com

pascalegiraud@wanadoo.fr