

# CYCLE de MEDITATION de Pleine Conscience

## Tout public

Les mardis de 19H à 21H30. 7 séances + 1 journée.  
Du 4 octobre au 6 décembre 2016.

L'esprit humain fonctionne avec des d'automatismes mentaux (opinions, jugements, préjugés,...) qui viennent colorer notre expérience brute et amènent des jugements souvent biaisés dans nos rapports aux autres et à nous même.

*« La pleine conscience signifie porter son attention, d'une manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans porter de jugement. » Jon Kabat-Zin*

### Visées

- Apaiser son esprit et apprécier le moment présent,
- Réduire le stress, l'angoisse, les moments dépressifs
- S'accepter, développer la bienveillance
  
- 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.
- ...

### Contenu

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.

Ce cycle est inspiré du protocole MBCT (Mindfull Based Cognitive Therapy), adapté aux problématiques rencontrées par les participants du groupe.

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.

### Pour qui ?

Cet atelier invite toute personne qui ressent l'envie et/ou le besoin de s'apaiser, de mieux se connaître, et de trouver de nouvelles réponses à ses émotions. Il est aussi une porte d'entrée vers une pratique régulière de la méditation de pleine conscience. Chacun avance à son propre rythme, sur son propre chemin de découverte. La confidentialité est demandée.

## Modalités pratiques

- **Dates** : séances hebdomadaires de 2H30, de 19H à 21H30, 7 séances sur 2 mois.  
4 et 11 octobre, 8 - 22 et 29 novembre, 6 décembre + une date en soirée posée ultérieurement
- + journée du samedi 3 ou dimanche 4 décembre de 9H30 à 17H00
- **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.
- groupe limité à 10 participants
- **Tarif** : 245 euros le cycle + journée 50 euros soit 295 euros  
Quelques places à tarif préférentiel selon ressources
- La validation de votre inscription sera effective après réception d'un acompte de 100 euros (non encaissé avant le début du cycle).

## La méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience s'inspire des techniques de méditation bouddhiste. Elle en intègre des notions philosophiques ou spirituelles telles la bienveillance, la dignité, la compassion.

Ce cycle correspond à une initiation, les visées décrites ci dessus ne sont pas exhaustives des possibilités qu'ouvre une pratique de pleine conscience.

## Pascale Giraud

- **Psychologue clinicienne**
- **Gestalt-thérapeute**
- **Instructrice Méditation de Pleine conscience** :
  - Diplôme Universitaire de la faculté de médecine de Strasbourg : « Médecine, méditation et neurosciences ».
  - Instructrice MBCT (Mindfull Based Cognitive Therapy) sous la direction de Christophe André.
- J'interviens en psychothérapie en séances individuelles ou en groupes et dans les institutions sociales et médico-sociales en supervision et analyse de la pratique.

## Vous renseigner - prendre rendez-vous - vous inscrire :

**Pascale Giraud - 6d, Place d'Austerlitz - 67000 Strasbourg**  
**03 88 32 73 03 (répondeur) ou [pascalegiraud@wanadoo.fr](mailto:pascalegiraud@wanadoo.fr)**  
**Site internet : [pascalegiraud.com](http://pascalegiraud.com)**