

Méditez en pleine conscience

Venez participer à des ateliers de méditation de pleine conscience guidée, selon votre envie, votre besoin, votre disponibilité. Vous y cultiverez en groupe la qualité de la conscience par des exercices soit immobile, assis ou allongé, soit en mouvements conscients ou en marchant. Vous stabiliserez votre attention en observant votre vie intérieure (pensées, émotions, sensations...) et la vie extérieure qui parvient à vos sens (bruits, odeurs, lumière) en pleine présence. La méditation de pleine conscience permet ainsi de vous relier à vous et aux autres.

Ateliers une à deux fois par semaine dans un petit groupe (1h15)

Ces ateliers d'entraînement à l'attention et à la présence aident à réduire le stress et réguler les émotions pour vivre pleinement le moment présent et améliorer la qualité de vie.

Niveau : tous niveaux, débutant ou expérimenté - Pré-inscription obligatoire

Approfondissement de la pratique (3H00)

Ces séances d'approfondissement et de soutien de pratique dirigées sont proposées plusieurs fois dans l'année. Elles sont composées de moments de pratique, de partage et de réflexion.

Niveau : expérimenté - Pré-inscription obligatoire

Sur demande : possibilité de séance individuelle ou séance de groupe à domicile possible.

Lieu : **Pornichet, à l'Espace Camille Flammarion**

7 boulevard de la République (salle de l'ancienne Mairie)

Matériel à prévoir : coussin, tapis de yoga ou de méditation.

Tarifs : - adhésion à l'association Méditation Pleine Conscience Presqu'île : 20 €

- atelier de pratique : 10 € pour les adhérents, forfait à l'année : 270 €

- séance approfondissement de la pratique :

20€ pour les adhérents de l'association, 25€ non adhérent



Armelle Lemoine

- mobile : 06 08 35 08 80

- courriel : pleineconsciencepresquile@orange.fr

- programme sur le site : armelle-lemoine-psychologue.com

La Méditation de Pleine Conscience ?

C'est une approche laïque et validée par des études scientifiques. L'entraînement fait porter l'attention de façon intentionnelle et non jugeante sur l'expérience qui se déploie moment après moment, pose l'esprit dans l'instant présent (le corps, les sons, le souffle...). Méditer, c'est aussi arrêter un instant sa course pour prendre conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi. Cette pratique a été codifiée il y a plus de 30 ans par le médecin biologiste américain Jon Kabat-Zinn.