

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

Stages-Retraites Eté 2019

- "Les Basiques de la Pleine Conscience"

Lundi 08, Mardi 09, Mercredi 10, Jeudi 11 Juillet

Un stage intensif de 4 Jours pour **découvrir ou approfondir les bases de cette pratique contemporaine de la Méditation de Pleine Conscience.**

S'accorder du temps, ce temps devenu si rare et donc d'autant plus précieux, afin de redevenir présent à soi-même et à ce (et ceux) qui nous entoure. S'offrir ainsi l'opportunité de renouer avec qui l'on est profondément, de s'apaiser et se ressourcer.

Un entraînement pour se relier à l'expérience du moment présent, un entraînement pour apprendre à être pleinement conscient et libre de ce qui convient à nos vies. Un entraînement du mental, très largement validé scientifiquement aujourd'hui, dans la **réduction du Stress** et la **régulation des émotions.**

Horaires : 9h30 à 18h. **Repas midi** : prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.

Tarif : 360€ dont 100€ d'acompte à l'inscription. Associations et Professionnels : 420€.

- Retraite "A la Rencontre de Soi "

Du Samedi 27 au Mercredi 31 Juillet.

A la rencontre progressive et tranquille du Silence... et de soi-même...

Découvrir les vertus du Silence, son impact sur notre état mental tout autant qu'émotionnel et physique. Tranquillement se laisser approcher, prendre le temps et redécouvrir au cœur de cette aventure, enfoui tout à l'intérieur, le "trésor en soi".

Invitation à nous laisser Être qui nous sommes vraiment - Ecouter le doux Silence en Soi.

Alternance méditations guidées ou silencieuses - Marche méditative - Temps de Repos.

Horaires : 9h30 à 17h30. **Repas** : prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.

Tarif : 330€ dont 100€ d'acompte. Associations et Professionnels : 400€ (100 d'acompte)

Possibilité de venir le we ou les 3 derniers jours.

Ces Stages/Retraites sont non résidentiels : possibilité de chambres d'hôtes aux alentours.

Ces rencontres se déroulent aux Fichères et sont animées par Fabienne AUBRY,
Psychothérapeute, psychomotricienne, formée à la MBSR par l'équipe du CFM :
Center for Mindfulness fondé par Jon Kabat-Zinn, Massachusetts - USA.

Fabienne AUBRY - Instructrice Mindfulness

8 Les Fichères - 79220 COURS - 05 49 77 52 10 - aubryfab@wanadoo.fr

www.pleine-conscience-niort.fr