



PROGRAMME MINDFULNESS

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

LE PUY EN VELAY - VISIO

PLAQUETTE DE PRESENTATION

Marlène Chatellier vous invite à rejoindre le prochain cycle **Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness)** qui aura lieu au Puy en Velay en présentiel et/ou en visio.

1. Qu'est ce que le programme Méditation de Pleine Conscience ?

C'est un programme d'apprentissage de la Pleine Conscience **à travers la pratique et la théorie**. Ce cycle se déroule sous forme de **8 sessions** se déroulant sur **8 semaines**.

A qui s'adresse ce programme ? Cet entraînement semi-intensif à la **pleine conscience (mindfulness)** est **ouvert à toute personne désireuse d'introduire la Pleine Conscience dans sa vie quotidienne**, que ce soient aux personnes novices ou aux personnes déjà initiées à la Pleine Conscience.



Qu'est-ce que la Pleine Conscience ? c'est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte intentionnellement attention aux expériences de l'instant présent, de manière ouverte et sans jugement.

En quoi consiste la pratique ? elle consiste à développer les capacités de l'attention et de discernement à travers des exercices formels (de méditation guidée, assis ou allongés) et informels de Pleine Conscience (pratique au travers d'activités quotidiennes). Cet apprentissage inclut, notamment, les notions de bienveillance et de compassion.

Qu'est-ce que la pratique permet ? la pratique permet de vivre pleinement sa vie, en étant plus présent, avec plus de joie, de satisfaction, de confiance et de sérénité.

Les bienfaits ?

Il est largement reconnu aujourd'hui par la science que la Pleine Conscience permet de réduire le stress, l'anxiété, les angoisses, de mieux réguler ses émotions, ses capacités d'attention et de concentration.

La Pleine Conscience permet aussi de réduire les pensées négatives, ainsi que les jugements sur soi-même et sur les autres, d'être plus empathique et plus bienveillant envers soi-même et envers les autres.

D'autres bienfaits ?

Ce programme peut être aussi très bénéfique pour les personnes avec des maladies chroniques. Il peut aussi les aider à faire face aux effets de la douleur et de la maladie et à leurs conséquences dans leur vie quotidienne.

MINDFULNESS

AUJOURD'HUI
LA PLEINE CONSCIENCE
EST ENSEIGNEE
DANS LE MONDE ENTIER

La Pleine Conscience est enseignée à des personnes qui souhaitent intégrer dans leur vie quotidienne des exercices formels et informels de pleine conscience afin d'apprendre à trouver soi-même plus de bien-être, de satisfaction, de sérénité dans son quotidien, sa vie personnelle, familiale & professionnelle.

Si l'on ne peut changer certaines circonstances dans notre vie, on peut apprendre à changer sa manière d'y répondre. La pleine conscience est un outil précieux qui peut s'appliquer à tous les domaines de sa vie et dont on ressent rapidement les bienfaits quand on la pratique régulièrement.

LA PLEINE CONSCIENCE
PERMET DE CHANGER
SON REGARD
SUR LES CIRCONSTANCES
DE LA VIE QUOTIDIENNE

La Pleine Conscience est aujourd'hui **enseignée dans le monde entier** et ne cesse de convaincre de plus en plus d'adeptes, **que ce soit dans la sphère personnelle ou professionnelle** (de nombreuses entreprises ont déjà expérimenté les bienfaits de la pratique pour leur salariés et de plus en plus de responsables d'entreprises se font accompagner pour mieux gérer le niveau de responsabilités auquel ils sont confrontés).

La Pleine Conscience s'étend dans les **familles**, dans **l'enseignement**, dans les **institutions sportives**, les **hôpitaux**, les **institutions parlementaires** et même auprès **d'artistes** et de **créatifs**.

Le programme de Pleine Conscience est un programme de réduction du stress sur huit semaines, issu d'une combinaison entre la tradition orientale et la science.



La Pleine Conscience est un **parcours initiatique** qui élargit le champ de conscience et permet **d'accueillir dans la bienveillance et le non-jugement les émotions, les événements** et tout ce que la vie place sur notre chemin.

2. Contenu et déroulé du programme Méditation de Pleine Conscience

Le programme Méditation de Pleine Conscience demande un **engagement** de la personne qui décide de s'inscrire au programme, **un investissement régulier et continu** dans la pratique.

En effet, le Praticien/Coach de Pleine Conscience est présent pour vous transmettre des outils, guider les méditations et vous accompagner de manière bienveillante et empathique mais en aucun cas ne peut faire les exercices pratiques à la maison à votre place.

Il se déploie sur **8 semaines** (séance de 2h00 / 2h30 par semaine). **Certaines séances** peuvent être en **visio**, cela implique que le participant prévoit un équipement adapté pour suivre les séances en visio, celles-ci vous seront communiquées lors de l'inscription si elles auront lieu.

Le programme inclut de la pratique avec **des exercices formels de méditation guidée**, (assis et allongés), **un des exercices informels de Pleine Conscience**, de la théorie et **un des moments d'échanges** destinés à développer la conscience de ses sensations, perceptions, émotions, pensées.

Cette pratique permet **d'être plus conscient des schémas, tendances, habitudes mentales, manières de réagir et offre un espace pour les accueillir, cesser de les subir, s'en libérer et **devenir pleinement acteur et responsable de sa vie.****

3. Informations pratiques

◆ **Dates** : Une **séance hebdomadaire** de 2h00 à 2h30

Cycles de formations pour **l'année scolaire 2023/2024** (merci de cocher la case du cycle choisi) :

Prochain cycle ouvert en présentiel :

Samedi 10 février de 10h à 12h30
Samedi 17 février de 10h à 12h30
Samedi 24 février de 10h à 12h30
Samedi 02 mars de 10h à 12h30
Samedi 09 mars de 10h à 12h30
Samedi 16 mars de 10h à 12h30
Samedi 23 mars de 10h à 12h30
Samedi 30 mars de 10h à 12h30

◆ **Lieu en présentiel** : « Espace Sanja », 38 rue Panessac 43000 Le Puy en Velay

Si vous êtes intéressé par un cycle en visio, merci de me contacter par email :

Un cycle du mardi de 18h30-20h30/21h est à l'étude ou le mercredi matin.

◆ **Cycles en Visio** : prévoir d'avoir un équipement adapté, micro, enceintes pour bien entendre ma voix pendant les méditations. Prévoir un tapis confortable, type tapis de yoga et un coussin de méditation.

◆ **Tarif** : 220€ le programme en visio / 250€ en présentiel

Groupe de 6 à 12 personnes max

Ce tarif inclut : Support audio et cahier pratique en pdf offert au participant

Règlement en plusieurs fois possible.

Parrainage :

Bénéficiez d'une **remise en cas de parrainage** d'un ami.
Pour toute personne inscrite que vous parrainez,
bénéficiez de 25% de remise pour 1 personne parrainée,
de 35% de remise pour 2 personnes parrainées
ou de 40% de remise pour 3 personnes parrainées.

La remise **n'est effective que** lorsque les personnes ont bien effectué leur inscription avec le règlement.

4. L'instructrice

◆ **Marlène CHATELLIER** :

Formée en Thérapie Holistique et Bioénergie, j'accompagne des personnes en individuel sur le chemin d'évolution de conscience et de guérison des blessures émotionnelles. Je pratique la méditation depuis quelques années et suis Praticienne/ Coach de Pleine Conscience certifiée par l'IPHM.

◆ **Infos / Inscription** : au 06 28 07 12 79 ou marlene@soindusoi.fr / www.soindusoi.fr

Toute inscription fait l'objet d'un entretien d'admission au préalable.