

## INFORMATIONS

 **MULHOUSE** Visio-conférence

 **Début le** mardi 26 janvier 2021

 **DURÉE** : 02:00

**Prix** : **5.00 €**

**PROFILS** : Enseignante Méditation Pleine Conscience, Thérapeute

### PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

S'adresse aux débutants ou méditants initiés ayant envie de reprendre les bases, l'occasion pourquoi pas, d'exercer un regard neuf, curieux comme si c'était la première fois.

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 5MU1070

## DESCRIPTION

Découvrir la Pleine Conscience, comprendre pourquoi et comment méditer ? Voilà des thèmes abordés durant cette conférence, pour favoriser sa transition intérieure.

La Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) est de plus en plus présente dans les médias, mais également les entreprises, les hôpitaux et même les écoles.

Cette technique a été intégrée dans la pratique médicale dans les années 1970, par le Professeur de médecine Jon Kabat Zinn. Elle apporte de véritables clés pour acquérir une méthodologie permettant de vivre en pleine présence.

Elle est destinée à celles et ceux qui ont le souhait de s'engager pleinement en faveur de leur santé, leur bien-être, leur développement personnel.

La conférence abordera notamment la notion de pilotage automatique, les pensées, les bienfaits d'un entraînement régulier à l'attention et mêlera théorie et exercices pratiques.

Il s'agit de découvrir une méthode anti-stress, pour une meilleure adaptation en toute circonstance. Car la Mindfulness n'est pas uniquement une pratique de méditation, c'est un art de vivre à intégrer, permettant d'aborder son quotidien différemment.



# Mindfulness : Intégrer la pleine conscience au cœur de sa vie



Mme BLANDIN Gaëlle

## OBJECTIFS

S'initier à la pleine conscience, en comprendre les intérêts, entrevoir les bienfaits pouvant améliorer sa qualité de vie, sa relation aux autres, permettant de sortir des schémas répétitifs, de s'accorder plus d'attention, mais également de prévenir les rechutes dépressives, le burnout..

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-01-2021	19:00	02:00	VISIO-CONFERENCE