

- AMICALE LAÏQUE ST BONNET près RIOM –

ATELIER MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Atelier adulte

La pleine conscience c'est porter son attention sur l'expérience qui se déploie moment après moment. Quand nous nous entraînons à habiter l'instant présent au lieu de le subir, nous nous reconnectons à nous même. Nous gagnons en qualité de présence à soi et aux autres, en stabilité émotionnelle. Cet ancrage dans le quotidien est source d'une immense sérénité, un socle sur lequel peuvent s'inviter l'incroyable et l'imprévu.

La pleine conscience permet de mieux se concentrer, de développer son attention et sa mémoire, diminue le stress et l'anxiété et agit contre la douleur.

Outil validé scientifiquement par les neurosciences
Approche laïque et accessible à tous

QUOI : Méditations guidées-Exercices corporels doux et simples yoga, étirements.

QUAND : MERCREDI de 19h 30 à 20h 30 Sauf vacances scolaires
ou VENDREDI de 10h à 11h

LIEU : Salle de l'AMICALE LAÏQUE 13 Avenue de Riom à St Bonnet près Riom

TENUE : confortable – tapis de sol (type yoga) – plaid

COÛT : 150 Euros pour l'année + Adhésion à l'Amicale Laïque : 16 Euros

CONTACT - ANIMATRICE :

Viviane GAY-GIROUD
Thérapeute diplômée TCC
Formée à la MBSR et MBCT
Tél. 06.52.16.62.67