AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

AGENDA DU CENTRE

Programmes MBSR en huit semaines + 1 journée

Avril-Juin 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR à PARIS

Huit séances hebdomadaires **les mercredis soir** (sauf un soir), du mercredi 30 avril au mercredi 18 juin 2014 + 1 journée. Il reste encore quelques places ! Renseignements et inscriptions

Mai-Juin 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR à Bures-sur-Yvette

Huit séances hebdomadaires **les samedis matin** (sauf deux samedis), du samedi 3 mai au samedi 21 juin 2014 + 1 journée. Renseignements et inscriptions

Septembre-Novembre 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR à PARIS

Huit séances hebdomadaires **les mardis soir**, du mardi 23 septembre au mardi 11 novembre 2014 + 1 journée. Séance de présentation le 9 septembre à 20h.

Demi-journées de pratique à Bures-sur-Yvette (Accès)

Méditation non guidée, A l'écoute de notre être et du silence intérieur.

Samedi 26 avril de 14h30 à 16h30. Pour les Ancien(ne)s des stages de pleine conscience ou méditants autonomes.

Tarif : 10 €. Inscription en répondant à cet email avec pour objet « Méditation non guidée »

De la méditation de Pleine Conscience à la Pure Conscience

Approfondissement. **Dimanche 27 avril de 14h30 à 17h30**. Tarif : 20 € sur place. Inscription en répondant à cet email avec pour objet «Pure conscience».

Méditation guidée (style MBSR), Explorer les dimensions de l'instant présent.

Ouvert à tous. **Dimanche 11 mai à 10h15 – 12h15**. Tarif : 25 € (20 € pour les Ancien(ne)s du Centre).

Pique-Nique au Centre pour les Ancien(ne)s du Centre

Dimanche 11 mai à 13h00. Gratuit. Amenez votre panier repas ou un plat si possible à partager. Inscription en répondant à cet email avec pour objet «Pique-Nique».

Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Dimanche 22 juin 2014. Demi-journées au choix 10h-13h et 14h-17h ou la journée entière. 38 € ou 75 €. Inscriptions en ligne :
http://www.weezevent.com/entrainement-au-theatre-dimpro-et-pleine-conscience

Stages résidentiels d'été en Ardèche

DE LA PLEINE CONSCIENCE A LA PURE CONSCIENCE : retraite de pleine conscience d'approfondissement

Du dimanche 6 juillet au samedi 12 juillet 2014 – Ardèche au Domaine du Taillé.

Pour vivre la dimension fondamentale et transcendantale de ce que nous sommes. Renseignements et inscriptions

LES OUTILS DU MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) : stage d'été de pleine conscience

Du dimanche 20 au samedi 26 juillet 2014 – Ardèche à Terr'Eau Lumière.

Pour découvrir ou approfondir les outils de pleine conscience du programme MBSR. Renseignements et inscriptions

Et toujours…

… les séances individuelles, conçues plus spécifiquement autour des besoins personnels et avec des horaires plus flexibles. Uniquement à Bures-sur-Yvette en journée du lundi au vendredi.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

MAGAZINE - La pleine conscience en couverture du TIME

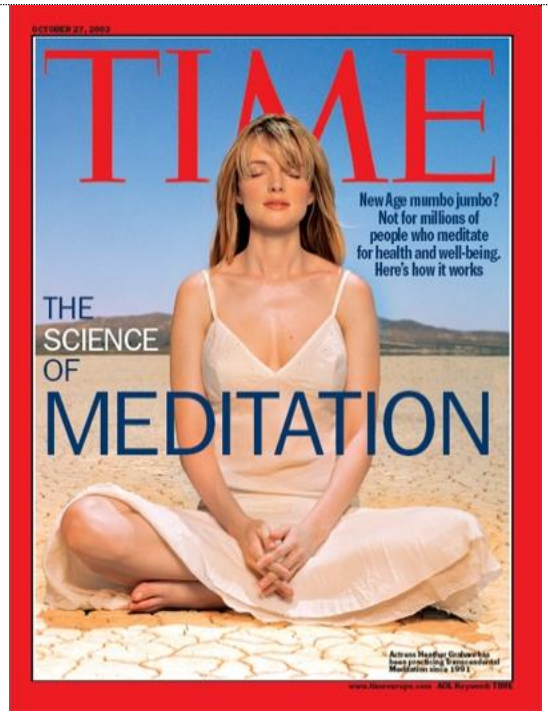
Le célèbre hebdomadaire a remis la pleine conscience en couverture en illustrant la façon dont la pleine conscience se répand dans la société américaine, dans le domaine de la santé bien sûr mais aussi dans l'éducation et l'armée.

Pour lire quelques articles : www.sfinsight.org/**Mindful**Revolution**TIME**.pdf

> « *The raisins sitting in my sweaty palm are getting stickier by the minute. They don't look particularly appealing, but when instructed by my teacher, I take one in my fingers and examine it. I notice that the raisin's skin glistens. Looking closer, I see a small indentation where it once hung from the vine. Eventually, I place the raisin in my mouth and roll the wrinkly little shape over and over with my tongue, feeling its texture. After a while, I push it up against my teeth and slice it open. Then, finally, I chew–very slowly. I'm eating a raisin.* »

Merci Janine pour m'avoir donné cet exemplaire et bon rétablissement !

Le Time n'en est pas à sa première fois sur la méditation. Je me souviens d'un numéro plus ancien (Oct. 27, 2003), que j'avais lu en Birmanie pendant ma retraite d'un an et demi :



RECHERCHE - La compassion pour soi-même liée à une relation de couple plus heureuse

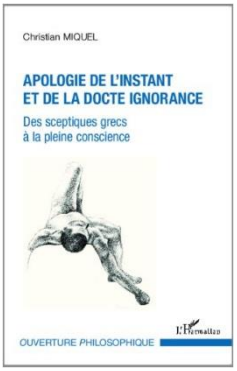
La *compassion pour soi-même* favorise non seulement la santé et le bien-être, mais également des relations de couple saines, selon une étude publiée dans la revue *Self and Identity*. La compassion pour soi-même est, selon le modèle proposé par la psychologue Kristin Neff de l'Université du Texas à Austin, constituée de trois composantes : la bienveillance envers soi-même, la reconnaissance de son humanité et la pleine conscience de ses expériences intérieures.

"La compassion pour soi-même réfère à la capacité d'être indulgent et compréhensif envers soi-même lorsque confronté(e) à des insuffisances personnelles ou des situations difficiles plutôt que de se critiquer négativement", explique la chercheuse.

Suite sur Psychomedia : http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie-de-la-personnalite/2012-10-08/compassion-envers-soi-meme-et-relation-de-couple

LIVRE – Philosophie et pleine conscience

Pour les amateurs de philosophie, un nouveau livre vient de sortir, d'un ami, Christian Miquel, instructeur MBSR, intitulé **Apologie de l'instant et de la docte ignorance**:

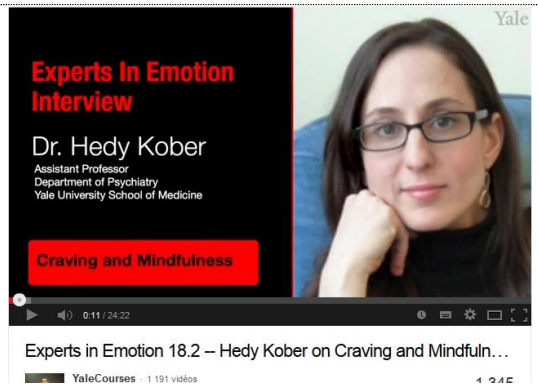


« Après une critique de la raison dogmatique contemporaine, nous renouerons le fil invisible qui relie entre eux les penseurs marginaux de l'instant. Des sceptiques grecs à la docte ignorance de Montaigne et au gai savoir de Nietzsche, de l'empirisme à la phénoménologie et à la pleine conscience, nous suivrons leur filiation en décloisonnant le savoir. Cela nous amènera à croiser leurs trajectoires avec les apports de la physique quantique, des neurosciences, du zen, des philosophies indiennes et japonaises du néant. »

VIDEO – La psychologie des émotions sur Youtube en anglais

June Gruber de l'Université de Yale interviewe presque tous les spécialistes américains des émotions dans de nombreuses vidéos sur Youtube. Par exemple sur la pleine conscience et le craving ou désir irrépressible que l'on rencontre dans les dépendances :

« Experts in Emotion 18.2 -- Hedy Kober on Craving and Mindfulness »



ou encore Paul Ekman sur l'universalité des émotions, James Gross et la régulation des émotions, Roy Baumeister et l'auto-régulation, Barbara Fredrickson et l'émotion positive, Jonathan Haidt sur l'émotion et la moralité, etc.

Articles de recherche (en anglais) lus récemment sur la pleine conscience (principalement clinique) : Research on Mindfulness Meditation

Autres actualités

CONTACT

Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience : CentrePleineConscience@gmail.com

Pour se désabonner, répondez à ce courriel avec « désabonnement » dans l'objet.

© Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.