AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

AGENDA DU CENTRE

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

Pleine conscience des pensées

Dimanche 15 juin de 10h00 à 11h30. 15 €. Inscription en répondant à cet email.

Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Dimanche 22 juin 2014, 10h-13h

Pour tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la pleine conscience ou de l'impro auparavant.

- Une matinée pour **rire et laisser les qualités de la pleine conscience infuser dans l'interaction humaine** grâce à des contraintes et des exercices tirés du théâtre d'improvisation.
- **L'ouverture au présent** peut favoriser plus d'aisance et de spontanéité dans la prise de parole en public, dans les relations sociales et dans la reconnaissance et l'expression juste des émotions.
- Par ces entraînements, nous cultiverons ainsi la spontanéité, l'authenticité, l'acceptation de l'imperfection dans la communication, une légèreté facilitée par l'humour, la conscience de la situation et la sensibilité à l'interaction, l'ouverture et la flexibilité, la prise de risques, le sens de la réponse appropriée, la confiance, le lâcher prise et le non attachement, le non-jugement (notamment le critique intérieur), la créativité et la mise en histoire.

Une matinée animée par **Jean-Christophe Tutin et Fabien Devaugermé** au choix 10h-13h. 38 € (8€ de réservation + 30 € sur place).

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, re-découvrir ou approfondir les outils de pleine conscience du programme MBSR. Renseignements et inscriptions

Programmes MBSR en huit semaines + 1 journée à PARIS

Septembre-Novembre 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 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.

=> Inscription en ligne pour le stage de pleine conscience MBSR de septembre à novembre 2014 à Paris

Bientôt d'autres stages à Bures à la rentrée : stage MBSR, mais aussi méditation de pleine conscience pour tous avec des modules optionnels (en petits groupes ou en individuel) plus focalisés :

- dépression,
- problèmes d'anxiété,
- sommeil et insomnie,
- approche spirituelle laïque basée sur l'expérience…

Et toujours les séances individuelles, conçues plus spécifiquement autour des besoins personnels et avec des horaires plus flexibles. A Bures-sur-Yvette en journée du lundi au vendredi. Renseignements en répondant à cet email

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Vidéos

Dessin animé « Le samouraï et la mouche » :

… ou ce qui peut se passer quand nous luttons contre les pensées et que nous sommes accaparés par elles : https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU

Les fleurs sont aussi là. Tout est là.

Mindfulness et Entreprises : le programme de Google

Chade-Meng Tan et Mathieu Ricard : conférence "Connectez-vous à vous-même" -

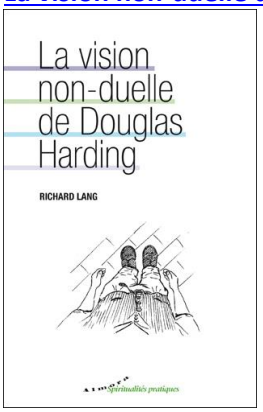
YouTube

Conférence sur l'Intelligence Émotionnelle en entreprise A l'occasion de la publication de son livre en français, Chade-Meng Tan, ingénieur chez **Google** et créateur du programme d'intelligence émotionnelle "Connectez-vous à vous-même", était à Paris pour une rencontre-conférence en compagnie de Mathieu Ricard, en partenariat avec Google, Les Echos et les éditions Belfond.

Actualités des livres

Spiritualité

La vision non-duelle de Douglas Harding de Richard Lang



Le plus court chemin vers le cœur de la spiritualité

Comment accéder au message central des spiritualités du monde ? Comment trouver ce trésor de paix et de connaissance dont les textes et les maîtres nous parlent ?

Richard Lang expose ici de manière simple et claire la voie d'un philosophe et mystique anglais de génie Douglas Harding (1909-2007) reconnu comme un des plus grands sages du xxe siècle. Cette voie est un chemin direct vers notre source intérieure.

Dans ce livre, Richard Lang nous guide pas à pas dans cette méthode révolutionnaire d'éveil à soi-même. Il nous présente les principales expériences de Douglas Harding avec de nombreux dessins et ce qu'elles peuvent changer dans notre vie.

Richard Lang accompagne sa présentation de citations de grands maîtres spirituels et fait le lien avec le bouddhisme, le christianisme, le taoïsme et l'advaita vedanta.

Effortless Mindfulness: Genuine Mental Health Through Awakened Presence de Lisa Dale Miller

Monde du travail

Connectez-vous à vous-même de Chade-Meng Tan (voir la conférence en vidéo ci-dessus)

Vous avez TOUT pour réussir - Bien dans mon job, bien dans ma vie, avec l'approche ACT de Christophe Deval, Sylvie Bernard-Curie : Table des Matières

Psychologie

Miche Bitbol, La conscience a-t-elle une origine ? : Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit

- Philosophie de l'esprit, phénoménologie et neurosciences. Voir son interview sur France culture : http://www.franceculture.fr/emission-les-nouveaux-chemins-de-la-connaissance-actualite-philosophique-michel-bitbol-a-propos-de-s
- Il donnera aussi une conférence le 28 juin, organisée par l'ADM : http://association-mindfulness.org/news.php?idnews=75

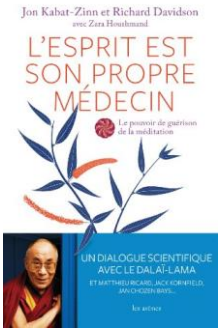
Ilios Kotsou :"Eloge de la lucidité" ed Robert Laffont. Voir également la conférence qu'il organise avec notamment Mathieu Ricard, Christophe André et José Le Roy à Bruxelles (via Emergences)

Christophe André :"Et n'oublie pas d'être heureux" ed Odile Jacob

Enfants

Jeanne Siaud Facchin : "Tout est là, juste là" ed Odile Jacob
« La méditation de pleine conscience, c'est apprendre à être vraiment présent. Être présent à ce que l'on vit. Au moment où on le vit. Juste maintenant. C'est cela qui change tout. Pour chacun d'entre nous, pour les enfants et les ados aussi ! J'ai aimé écrire ce livre, ce livre pour vous, parents, enseignants, thérapeutes... Pour aider nos enfants à grandir, à s'épanouir, à vivre mieux, à résister à la dispersion, à être moins stressés, plus concentrés. Pour leur permettre de se relier, à chaque instant, à toutes leurs ressources. Tout est là, juste là, pour ne pas se faire engloutir par le flot de ce monde. Ainsi pourront-ils devenir des adultes bien dans leur tête, dans leur cœur, dans leur vie, en accord profond avec ce qu'ils sont... »

Santé



L'esprit est son propre médecin, Le pouvoir de guérison de la méditation, Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn, Sarah Houshmand, Dalai Lama

Multi-domaines

The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. Un ouvrage universitaire qui fait (presque) le tour des applications mindfulness de 1240 pages !

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.