Centre de Pleine Conscience *Janvier 2015*

AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Je vous souhaite d'être comblé de paix et de bonheur pendant toute cette nouvelle année 2015 et de vouloir être toujours plus Conscient-Vivant au contact de TOUTES les expériences de vie !

Avec gratitude, Fabien

AGENDA DU CENTRE

Séance d'initiation et de présentation le 10 janvier 2015 à Bures-sur-Yvette

à 10h30. Inscription à la séance de présentation à Bures-sur-Yvette ici

Programmes de Pleine Conscience MBSR en huit semaines + 1 journée

Janvier-Mars 2015 : Programme MBSR à PARIS

Huit séances hebdomadaires **les mardis soir**, du 30 janvier au 17 mars 2015 + 1 journée (dimanche 8 mars). **Il reste encore quelques places !** Renseignements et inscriptions

Janvier-Mars 2015 : Programme MBSR à Bures-sur-Yvette (Accès)

Huit séances hebdomadaires **les samedis matin**, du 24 janvier au 21 mars 2015 + 1 journée (samedi 7 mars). Il reste encore quelques places ! Renseignements et inscriptions

Entraînement au Théâtre d'impro et Pleine Conscience (Bures-sur-Yvette) (Accès)

Dimanche 8 février 2015 de 13h30 à 17h30.

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

Une demi-journée 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 reliés à la pleine conscience :

Pour faciliter la spontanéité dans la communication, l'authenticité, l'acceptation de l'imperfection dans la communication ou de la performance, 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, et une légèreté facilitée par l'humour.

Ces qualités peuvent 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.

Cette demi-journée est animée par Jean-Christophe Tutin et Fabien Devaugermé.

38 € (8€ de réservation électronique + 30 € sur place).

Réservation en ligne pour Entraînement au Théâtre d'impro et Pleine Conscience

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

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

Ouvert à tous. **Dimanche 25 janvier de 10h15 à 12h15**. Tarif : 25 € (20 € pour les Ancien(ne)s du Centre). Inscription en répondant à cet email avec pour objet « Méditation guidée style MBSR »

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

Dimanche 15 février 2015 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 »

Stage résidentiel d'été en Ardèche

LES OUTILS DE PLEINE CONSCIENCE TIRES DU MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)

Du dimanche 26 juillet 2015 au samedi 1er août 2015 – 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 de vos 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

Médias : La Mindfulness en prime time aux Etats-Unis

L'émission « 60 minutes » sur la chaîne américaine CBS se penche sur la mindfulness / pleine conscience

Extraits (en anglais) :

http://www.cbsnews.com/news/mindfulness-anderson-cooper-60-minutes/

PAUSES MEDITATIVES QUOTIDIENNES ET INTERNET

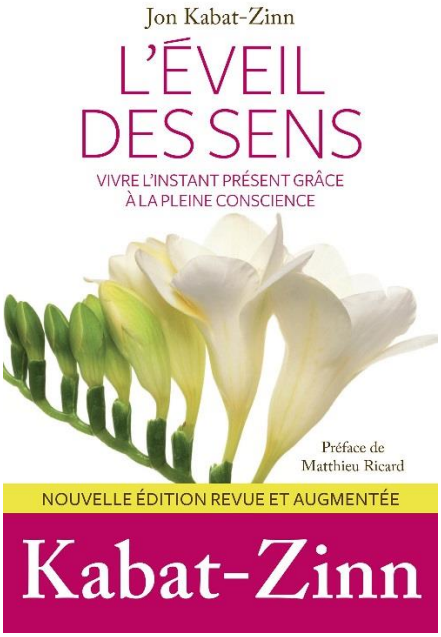
Parfois, il est utile d'avoir des rappels de pleine conscience dans la journée, afin de prendre une petite pause dans son travail, prendre conscience de notre posture, du corps et du mental. Ou bien même pour l'utiliser comme outil de productivité ! Au choix.

Si vous travaillez souvent sur ordinateur, voici un module, parmi d'autres, qui peut être téléchargé sur le navigateur Firefox et qui déclenche à un intervalle aléatoire ou fixe le son d'un bol tibétain :

Consciousness Bell

NOUVEAUX LIVRES SORTIS DERNIEREMENT

Réédition de L'éveil des sens de Jon Kabat Zinn avec la traduction de l'intégralité de la version anglophone



…

(Merci à José pour l'info)

La Pleine Conscience adaptée pour les enfants :

Un coeur tranquille et sage + CD de Susan Kaiser Greenland

(Merci Lorène pour l'info)

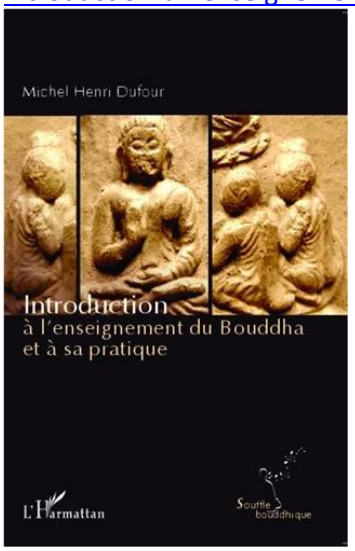
MAGAZINE

Une édition spéciale du magazine Scientific American dédiée à la neuroscience de la méditation

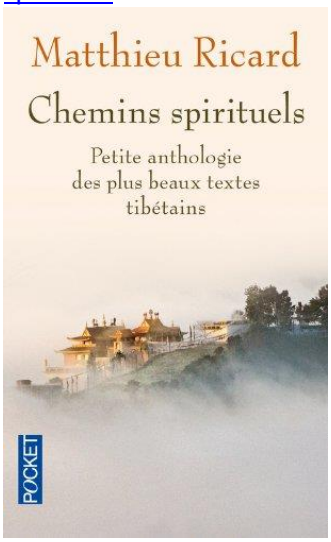
Spiritualité

Le pratique de pleine conscience au Centre est complètement laïque, mais parfois -ayant été moine bouddhiste- je reçois des demandes de livres pour découvrir le bouddhisme, d'où provient la méditation de pleine conscience. En voici un qui est sorti dernièrement :

Introduction à l'enseignement du Bouddha et à sa pratique de Michel Henri Dufour. (Merci Michel)



Et j'en profite pour signaler dans le bouddhisme tibétain, un livre de Matthieu Ricard, Chemins spirituels de 2010 avec de beaux textes (Merci Marjaan)



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.