



*Ressentez-vous cette sensation d'être là, présent ?
Cette sensation d'ici et maintenant, constatez que vous la portez toujours et partout en vous.*

UN ATELIER THEMATIQUE EN JANVIER (Viroflay ou PARIS 15^e)

Samedi 21 janvier 14h30-17h30 : « **être conscient de soi comme étant conscient : le retour à la Vie** » avec différents exercices et réflexions tirés de la spiritualité dite non-dualiste. La participation proposée est de 25 €. Cet atelier s'adresse à des personnes connaissant la méditation. Réservation en répondant à cet email.

NOUVEAU STAGE DE 8 SEMAINES DE PLEINE CONSCIENCE EN JANVIER 2012

Programme d'apprentissage par étapes des techniques et des processus de pleine conscience, le stage de 8 semaines est la meilleure façon de découvrir et d'intégrer la pleine conscience dans sa vie. Il se déroule en huit séances hebdomadaires de 2h à 2h30 avec une pratique quotidienne personnelle suivie sur le corps, le mental et la conscience.

■ A PARIS POUR JANVIER 2012 : DATES DU NOUVEAU STAGE LE MERCREDI SOIR

- **A PARIS : les mercredis en soirée à 20h (ou 19h45) dans le 3^e arrondissement.**
- Atelier de découverte: 18 Janvier 2012
- Stage de 8 semaines : Janvier 2012 : 25 / Février 2012 : 01, 08, 15, 29 / Mars 2012 : 07, 21, 28

[Formulaire de réservation à télécharger ici.](#)

■ A VIROFLAY POUR JANVIER 2012 : mardi soir, jeudi après-midi, et samedi matin

- **Plusieurs ateliers de découverte possibles:**
 - les jeudis 5, 12, 19 janvier à 14h30
 - le mardi 10 janvier à 19h45
 - le samedi 14 janvier à 10h15
- **Stage de 8 semaines le samedi matin (10h15), le mardi soir (19h45), le jeudi après-midi (14h30).**
- **D'autres horaires sont possibles: contactez-nous.**

Contact : en répondant à cet email. /

Pour retrouver ces activités sur le site : <http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

ET AUSSI A VIROFLAY

- Réunion de pratique pour les anciens du stage : proposez votre soirée à Viroflay.
- Et toujours les séances individuelles et la possibilité de programmer un stage résidentiel dans un lieu adapté de votre choix.
- La marche consciente dans la nature est prévue au Printemps prochain.

ATTENTION ! LE CENTRE FERME PENDANT DEUX SEMAINES EN DECEMBRE ET REPREND SES ACTIVITES REGULIERES EN JANVIER. Nous pourrons vous répondre à partir du 18 décembre.

QUELQUES ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

■ LA PLEINE CONSCIENCE AIDE LES ETUDIANTS A GERER LE STRESS DES EXAMENS

Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression and Anxiety Induced by Real Stressful Setting in Non-clinical Population, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Volume 11 Num. 2 - June 2011 - Pages 285-296.

“The results indicated that MBCT was effective at helping participants to deal with their anxiety and depressive feelings before, during and after stressful circumstances. In addition, the reductions in negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes in those who received MBCT were significant. The findings provide further evidence that MBCT might be a useful intervention for enhancing well-being in non-clinical populations who are susceptible to experience anxiety and depression in real life situations.”

Article scientifique gratuit téléchargeable sur :

<http://www.iipsy.com/volumen11/num2/298.html>

⇒ **Le Centre de Pleine Conscience propose pour les adolescents et les jeunes adultes des séances de d'une heure d'initiation à la méditation de concentration pour développer les qualités de : concentration, calme, empathie, force intérieure, ténacité, patience, optimisme, ainsi que pour se relaxer, réguler l'attention et les émotions, gérer le stress, se sentir bien dans sa peau, et avoir une plus grande réussite scolaire.**

CONTACT

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

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

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.