



Mind Full, or Mindful?

ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE :

**ACTIVITES : LE CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE VOUS PRESENTE QUATRE EVENEMENTS (ATTENTION CHANGEMENT DE DATES !)**

**1) Découvrez la Pleine conscience, grâce aux ateliers de découverte. Pour commencer à pratiquer pendant et après l'atelier**

**A Paris** (dans le 3e arrondissement à Savoir Psy, 233 rue Saint-Martin) : **mercredi 25 avril à 20h**

**A Viroflay** (adresse et code transmis en confirmation d'inscription par courriel) :

- mardi 17 ou 24 avril à 19h45, // jeudi 19 ou 26 avril à 14h30, // samedi 21 ou 28 avril à 10h15

D'autres dates et horaires sont possibles : contactez-nous.

Coût à Paris et à Viroflay : 25€ sur place, **inscription obligatoire en nous envoyant un email.**

**2) Stages de huit semaines d'avril à juin 2012**

**Le stage de 8 semaines** est un programme intégratif d'apprentissage par étapes des techniques et des processus de pleine conscience. C'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 : LE MERCREDI SOIR à 20h dans le 3e arrondissement**  
ATTENTION CHANGEMENT DE DATES !! : Mai : 2, 9, 16, 30 / Juin : 6, 13, 20, 27

⇒ [Formulaire de réservation PARIS](#)

- **A VIROFLAY :**

ATTENTION CHANGEMENT DE DATES !! Ces dates sont aménageables avec les participants

- le mardi soir (19h45) : 1, 8, 15, 29 mai, 5, 12, 19, 26 juin
- le jeudi après-midi (14h30) : 3, 10, 17, 31 mai, 7, 14, 21, 28 juin
- le samedi matin (10h15) : 5, 12, 19 mai, 2, 9, 16, 23, 30 juin

⇒ [Formulaire de réservation VIROFLAY.](#)

**D'autres horaires à Viroflay sont possibles : contactez-nous** en répondant à cet email.

Retrouvez ces activités sur le site, à l'onglet « Agenda » :  
<http://www.centrepleineconscience.fr/14.html>

### 3) Retraite de Pleine conscience cet été du 18 au 24 aout 2012 en Ardèche

La retraite d'été est ouverte à tous. Elle permet d'approfondir ou de découvrir la pleine conscience. Au programme :

- des ateliers pratiques d'apprentissage des techniques de pleine conscience dans différentes postures et à différents moments d'une journée (la méditation assise, la marche consciente, les mouvements en pleine conscience, les prises de repas...),
- des enseignements intégratifs sur le corps et l'esprit issus du stage de huit semaines,
- une pratique individuelle ou collective toute la journée, en dehors des ateliers, dans le silence et la bienveillance,
- une ouverture sur la pleine conscience de la parole et de la communication en interaction lors des derniers jours.

Cette retraite en silence permet de calmer et d'équilibrer le corps et le mental pour affiner son attention et éclairer ce qui est présent à des niveaux de plus en plus subtils. Elle contribue à nous libérer de mauvaises habitudes psychologiques pour nous ouvrir à l'exploration et à la découverte intérieures... et retourner ainsi à l'essentiel, à l'éclat de la Vie en nous tous, et au partage de la simple joie d'être.

Le lieu se situe en pleine nature, entouré de chemins pour des ballades méditatives solitaires ou collectives. Les repas végétariens sont organisés et pris en pleine conscience. L'atmosphère facilite la stabilité et l'intensité de la présence et l'ouverture à ce qui Est.

**Renseignements et inscription en ligne :** <http://www.centrepleineconscience.fr/9.html>.

### 4) Réunion d'anciens du stage de huit semaines le dimanche 15 avril à 16h pour 1h à 1h30

Autour de boissons chaudes et froides et de petits gâteaux, pour se poser, pratiquer en groupe, se rencontrer, échanger, partager les bienfaits de la pleine conscience et célébrer la Vie en nous. Participation de 5€, à Viroflay. Inscription en répondant à cet email.

#### Et toujours...

les séances individuelles, la possibilité de programmer un stage résidentiel dans un lieu adapté de votre choix.

## QUELQUES ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

### PSYCHOLOGIE

- **Un nouveau témoignage sur la méditation par une psychologue clinicienne**

Le livre « [Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !](#) » par Jeanne Siaud-Facchin vient de sortir fin mars chez Odile Jacob.



## SPIRITUALITE

### ■ Méditation et Spiritualité laïque :

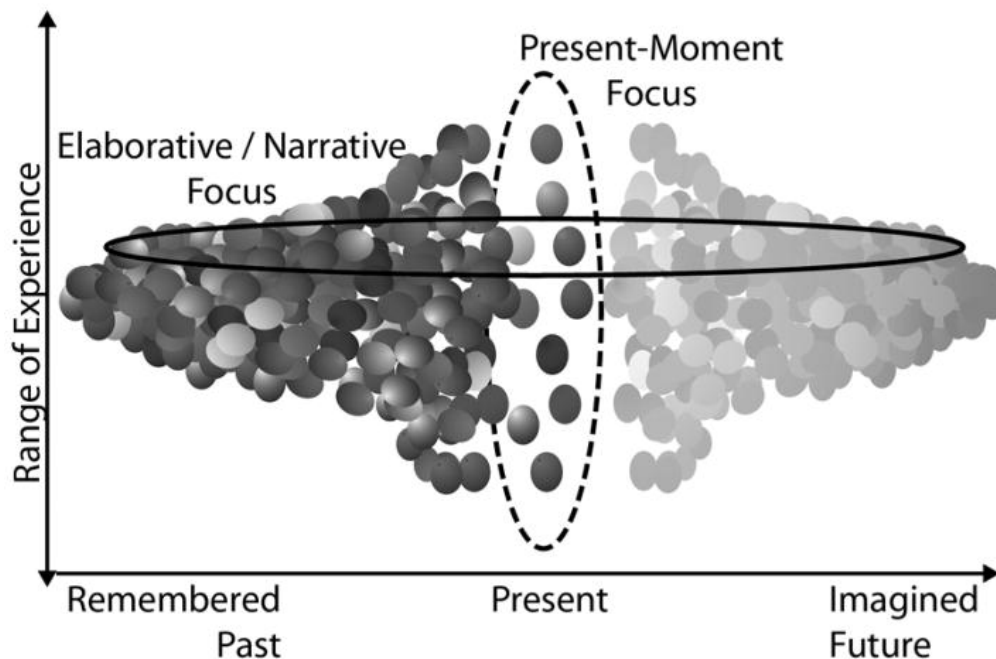
l'émission de France 2 « Sagesses Bouddhistes » recevait récemment Olivier Raurich, pratiquant bouddhiste et André Comte-Sponville, philosophe et auteur notamment du « [Petit traité des grandes vertus](#) », afin d'aborder l'expérience spirituelle vécue à la fois par un bouddhiste et un laïc. L'aventure intime qui éveille à l'univers et à l'essentiel en nous, dépend-elle de l'appartenance à une religion ou pas ? Pour Comte-Sponville, les caractéristiques de l'expérience spirituelle sont le *mystère, l'évidence, la plénitude, l'éternité, la sérénité*. <http://www.youtube.com/watch?v=Gp2VUnyUwnw>

## PSYCHOTHERAPIE

### ■ Le cerveau attentif et la régulation des émotions dans les troubles de l'humeur

Dans ses formes thérapeutiques, la Pleine Conscience (mindfulness en anglais) implique une attention sans porter de jugement à l'expérience du moment présent. Les interventions de pleine conscience apportent une plus grande tolérance à l'affect négatif et une amélioration du bien-être en redirigeant l'attention sur la nature transitoire de l'expérience momentanée. L'entraînement à la Pleine Conscience semble améliorer l'attention focalisée, soutenue, d'un point de vue neuronal, par le cortex cingulaire antérieur (CCA) et le cortex préfrontal latéral. Limiter l'élaboration cognitive en faveur de la prise de conscience momentanée semble

- réduire l'évaluation de soi automatique négative,
- accroître la tolérance pour l'affect négatif et la douleur,
- contribuer à engendrer l'auto-compassion et l'empathie chez les personnes atteintes de dysphorie chronique.



Article scientifique de : **Norman A. S. Farb, PhD, Adam K. Anderson, PhD, and Zindel V. Segal, PhD**, paru dans : **Canadian Journal of Psychiatry**. 2012 February; 57(2): 70–77.

En anglais, article complet disponible gratuitement sur :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3303604/>

## **SANTE ET MECANISMES BIOLOGIQUES D'AUTO-GUERISON DU CORPS**

### ■ **Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?**

Un reportage très intéressant sur l'état des recherches bio-médicales sur le jeûne : <http://vimeo.com/39595129>, apparemment passé sur Arte pour le Carême (période que le christianisme a institué en référence aux quarante jours de jeûne effectués par Jésus-Christ dans le désert, un contexte favorable à la méditation !).

« Dans les pays occidentaux, les cas de diabète, d'hypertension, d'obésité, de cancers se multiplient et la consommation de médicaments explose. Et s'il existait une autre voie thérapeutique ? Depuis un demi-siècle, en Russie, en Allemagne et aux États-Unis, des médecins et des biologistes explorent une autre piste : le jeûne. Réputé pour sa source d'eau chaude, le sanatorium de Goriachinsk, dans la plaine sibérienne, est aussi connu pour son centre de jeûne, créé en 1995. Atteints d'asthme, de diabète, de rhumatisme, d'allergie... les patients, très encadrés, n'ingurgitent rien à part de l'eau durant douze jours en moyenne mais la cure se prolonge parfois trois semaines. Après la douloureuse crise d'acidose des débuts, ils se sentent plus en forme et les deux tiers voient leurs symptômes disparaître après une ou plusieurs cures. Remboursé, ce traitement s'appuie sur quarante ans d'études scientifiques russes, malheureusement non traduites, qui ont démarré sous l'ère soviétique. Bien qu'elles soient inconnues hors de Russie, des médecins et chercheurs occidentaux creusent aussi ce sillon, même si, aux pays du médicament-roi, ils bénéficient de peu de subventions. »

## **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.