



ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE :

ACTIVITES de juillet à novembre 2012

1) Rassemblement d'anciens le dimanche 29 juillet 2012 à 17h pour 1h30 à 2h

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.

2) Marche consciente en forêt le 11 août 2012

Inscription en ligne. Participation de 5€. Ouvert à tous.

3) Stage résidentiel de Pleine conscience cet été du 18 au 24 août 2012 en Ardèche

Pour des vacances intelligentes et ressourçantes proches de la nature

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



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

- **A Paris : mercredi 5 septembre à 20h** (dans le 3e arrt. à Savoir Psy, 233 rue Saint-Martin)
- **A Viroflay, tous les jours du 3 au 16 septembre et à une date de votre choix (à partir de trois personnes)**. Tranches horaires possibles : le matin de 10h15 à 12h45, l'après-midi de 14h15 à 16h45, le soir de 20h à 22h30.

Ou ralliez-vous à des dates déjà proposées : Lundi 10 septembre à 10h15.

25€ sur place, inscription obligatoire en répondant à cet email.

5) Stages de huit semaines à PARIS et à VIROFLAY (septembre-novembre

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. Il est accompagné de supports papier et audio facilitant la mémorisation et l'apprentissage réflexif.

Réservations ouvertes : <http://www.centrepleineconscience.fr/11.html>

Quelques témoignages d'anciens : <http://www.centrepleineconscience.fr/15.html>

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

ENFANTS

■ La méditation adaptée aux enfants

Livre évoqué lors du dernier rassemblement d'anciens (merci Julien), « [Calme et attentif comme une grenouille](#) » de Eline Snel comprend 132 pages et un CD audio de méditations guidées, lues par Sara Giraudeau. Les exercices aident à pratiquer la pleine conscience de la respiration et du corps.



Un aperçu du CD en vidéo : <http://youtu.be/JwRjwDluA30>

MEDIAS

■ Numéro de Cerveau & Psycho - N° 52 –dans les librairies de juillet à août 2012 :

La méditation : Pourquoi agit-elle positivement sur le cerveau et la santé ? Depuis quelques années, la science rend visibles les effets positifs des pratiques méditatives sur le cerveau, l'attention ou les émotions. Le corps lui-même en retire des bénéfices.



NEUROSCIENCES

■ Quelques découvertes sur ce que la méditation change dans le cerveau

- [La méditation entraîne des changements cérébraux liés au contrôle de soi et à l'humeur](#)



- [La pratique de la méditation influencerait la façon de penser au repos](#)

Et toujours quelques livres classiques sur [l'étude de la méditation par les neurosciences ou les « neurosciences contemplatives »](#)

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.