



ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

ACTIVITES de décembre 2012 à mars 2013

LES DATES DES STAGES DE HUIT SEMAINES A PARIS et à VIROFLAY (DE JANVIER A MARS 2013)

=> [S'inscrire aux stages](#)

SEANCE (FACULTATIVE) DE PRESENTATION DU STAGE à 20h15 (10 €, 1h15 à 1h30 environ) :

- à Paris (Savoir Psy, 233 rue saint Martin, 75003) mercredi 16 janvier => Réservations présentation à Paris : <https://ticketlib.com/pleineconscience>
- à Viroflay vendredi 18 janvier => Réservation par courriel centrepleineconscience@gmail.com et paiement sur place.

RASSEMBLEMENT DES ANCIENS DES STAGES DU CENTRE le dimanche 16 décembre 2012 de 16h à 18h

Autour de boissons chaudes et froides et de petits gâteaux, pour méditer en groupe, se rencontrer, échanger, partager les bienfaits de la pleine conscience et célébrer la Vie en nous. Participation de 5€, à Viroflay. Places limitées à 10 personnes. Réservation ici : <https://ticketlib.com/pleineconscience2>

UN STAGE RESIDENTIEL D'ETE AURA LIEU DU 28 JUILLET AU 4 AOUT 2013 EN ARDECHE.

QUELQUES ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

NOUVELLES TECHNOLOGIES ET PLEINE CONSCIENCE

- Le téléphone portable est souvent présenté comme un outil qui fragmente l'attention et déconcentre. Mais il peut aussi devenir une aide à la méditation de pleine conscience !



A tous ceux qui ont un *smartphone*, des applications gratuites existent pour se programmer un espace de quelques minutes d'espace de respiration ou d'une méditation assise plus longue

Sur Android :

androidpit.fr

play.google.com

Sur Apple : <https://itunes.apple.com/us/app/zazen-lite-zen-meditation/id386010310?mt=8>

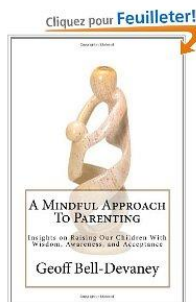
LES SORTIES DE LIVRES DE LA RENTREE

- Trois principaux livres ont fait l'actualité :



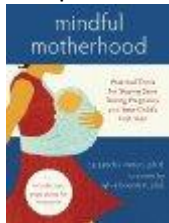
[À chaque jour ses prodiges. Être parent en pleine conscience. Un guide pour être des parents zen. Par Jon et Myla Kabat-Zinn](#)

- La parentalité en pleine conscience avait également fait l'objet d'autres livres en anglais :



[A Mindful Approach To Parenting: Insights on Raising Our Children With Wisdom, Awareness, and Acceptance](#) par Geoff Bell-Devaney

Ou bien pour bien vivre sa grossesse, la maternité et le bébé :

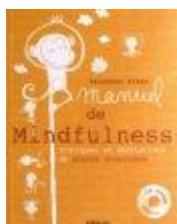


[Mindful Motherhood: Practical Tools for Staying Sane During Pregnancy and Your Child's First Year](#) par Cassandra Vieten

- D'autres livres en français sont aussi sortis sur la méditation et la pleine conscience :



[Pratique de la méditation de Fabrice Midal \(Livre + Livre audio\)](#)



[Manuel de Mindfulness de Laurence Bibas](#) avec un CD

MEDIAS, ACTUALITES, RECHERCHE, APPLICATIONS

- Les deux magazines en ligne du Centre sont toujours là pour nous tenir informé des actualités de la pleine conscience. Plus nous lisons sur les bienfaits de la pleine conscience, plus nous y pensons et plus nous « pratiquons » spontanément !

En couverture : le journal de 20h de TF1 qui a parlé à nouveau de la méditation de pleine conscience : <http://videos.tf1.fr/jt-20h/le-boom-de-la-medidation-pour-guerir-du-stress-7653498.html>

Le premier site parle de la pleine conscience en général. <http://www.scoop.it/t/pleine-conscience>

The screenshot shows the website 'Pleine Conscience' with a green header. The main navigation bar includes '134 Views', 'Share', 'Filter', and a search icon. Two articles are displayed in a grid:

- Left Article:** 'Le journal de 20h - Le boom de la méditation pour guérir du stress'. It features a photo of hands in a meditative gesture. The text below the photo reads: 'From videos.tf1.fr - November 19, 8:04 PM' and '“ Le boom de la méditation pour guérir du stress - Vidéo du journal télévisé : Le journal de 20h sur TF1.”'.
- Right Article:** 'If You're Too Busy to Meditate, Read This'. It features a photo of a sloth. The text below the photo reads: 'From blogs.hbr.org - October 30, 6:53 PM' and '“ Meditation brings many benefits: It refreshes us, helps u settle into what's happening now, makes us wiser and gen helps us cope in a world that overloads us with informati and communication, and more. But if you're still looking fo business case to justify spending time meditating, try this Meditation makes you more productive.”'.

At the bottom of the right article, it says: 'How? By increasing your capacity to resist distracting urges: Via The BioSync Team, Valerie Lanctot-Bedard'.

Le second est *a priori* un peu plus tourné vers la psychothérapie, la médecine et la recherche. Les deux sont toutefois très proches. <http://www.scoop.it/t/mindfulness-pleine-conscience-et-psychotherapie>



Mindfulness, pleine conscience et psychothérapie

“Recherche et applications de la pleine conscience en psychothérapie, psychologie. Un site de www.centrepleineconscience.fr”

Curated by Pleine-Conscience

188 Views ▾

Share ▾

Filter ▾

? ▾



Scoped by [Pleine-Conscience](#)

Le journal de 20h - Le boom de la méditation pour guérir du stress



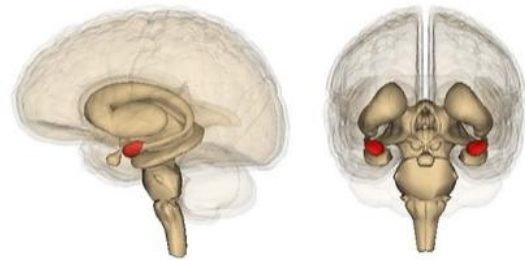
From videos.tf1.fr - November 19, 8:04 PM

“*Le boom de la méditation pour guérir du stress - Vidéo du journal télévisé : Le journal de 20h sur TF1.*”



Scoped by [Pleine-Conscience](#)

La méditation modifie durablement le fonctionnement du cerveau



From www.journaldelascience.fr - November 17, 4:43 PM

“*Une étude américaine montre que la pratique régulière de méditation modifie de façon durable le fonctionnement du cerveau.*”

CONTACT

Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience : [CentrePleineConscience à gmail.com](mailto:CentrePleineConscience@gmail.com).

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

© 2012, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.