



ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Edito : La Méditation du Moustique

Avec l'été vient aussi le moustique, une bonne occasion de découvrir la célèbre « Méditation du Moustique », que j'ai apprise très vite en Asie du Sud-Est mais qui se pratique aussi ici ! Lorsque l'on est piqué, au lieu de se gratter automatiquement, nous prenons conscience de la démangeaison et nous choisissons consciemment de ne pas réagir. C'est tentant de se gratter mais nous avons réellement cette liberté de s'en abstenir. Au bout de quelques minutes en fonction de la piqûre, adieu la démangeaison et la piqûre ! Sans parler des ruminations sur la démangeaison. A essayer et à vous de choisir !

Bonnes vacances !

ACTIVITES DU CENTRE

A partir de septembre 2013, le Centre quitte Viroflay pour s'agrandir. Les cours auront lieu toujours à Paris mais aussi à BURES-SUR-YVETTE (RER B Sud Ouest), notamment le week-end lors de demi-journées ou journées de pleine conscience et d'autres activités à venir...

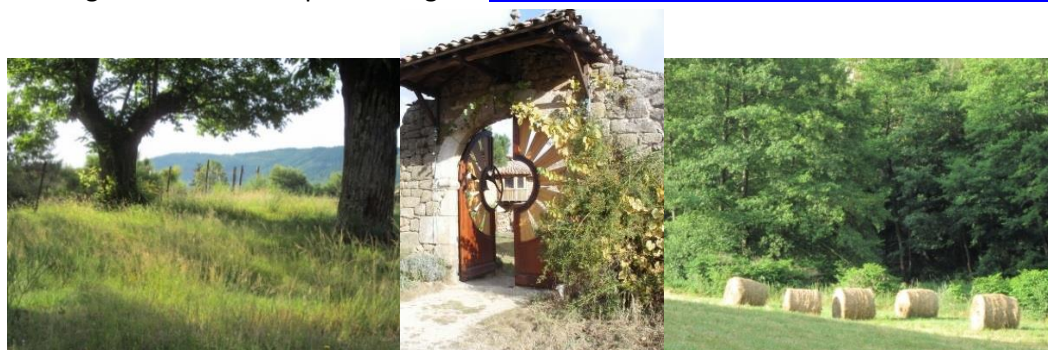
Actuellement prévues dans l'Agenda :

■ EN ARDECHE

- **DU 28 JUILLET AU 4 AOUT 2013, UN STAGE RESIDENTIEL D'ETE POUR APPROFONDIR OU DECOUVRIR LA PLEINE CONSCIENCE**

Pour des vacances intelligentes et ressourçantes proches de la nature. Il reste encore quelques places !

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



■ A PARIS

- Séance de présentation du stage, mardi 17 septembre 2013 à 20h15 (savoir psy, 233 rue

saint martin, 75003). 1h15

- STAGE DE HUIT SEMAINES LES MARDIS A 20H, DU 24 SEPTEMBRE AU 12 NOVEMBRE 2013 A PARIS (SAVOIR PSY, 233 RUE SAINT MARTIN, 75003).

[Inscription au stage de huit semaines](#)

■ A BURES-SUR-YVETTE

- Séance de présentation du stage le samedi 21 septembre 2013 à 10h15
- STAGE LE SAMEDI A 10H15, DU 28 SEPTEMBRE AU 16 NOVEMBRE

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

■ La méditation au sommaire de Sciences et Avenir de cet été



■ Les effets positifs de la pleine conscience sur l'estime de soi

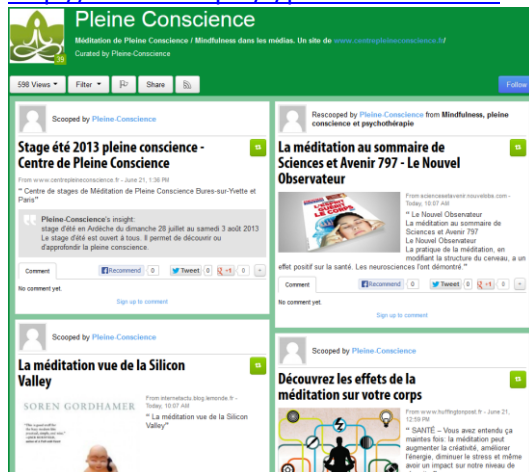
Une étude de psychologie positive parue dans le *Journal of Positive Psychology* indique une corrélation entre différents états psychologiques : la pleine conscience, une bonne estime de soi et une satisfaction de vie.

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2013.807353#.UdqQbm1VWht>

■ Retrouvez des actualités de la pleine conscience et pensez ainsi plus souvent à la pleine conscience avec ces revues d'articles :

Pleine conscience en général

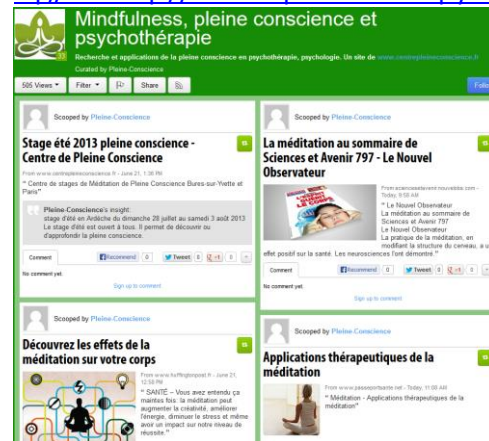
<http://www.scoop.it/t/pleine-conscience>



The screenshot shows a Scoop.it page titled 'Pleine Conscience' with a green header. It features several article cards, including 'Stage été 2013 pleine conscience - Centre de Pleine Conscience', 'La méditation au sommaire de Sciences et Avenir 797 - Le Nouvel Observateur', 'La méditation vue de la Silicon Valley', and 'Découvrez les effets de la méditation sur votre corps'.

Psychothérapie, médecine, recherche

<http://www.scoop.it/mindfulness,pleine-conscience-et-psychotherapie>



The screenshot shows a Scoop.it page titled 'Mindfulness, pleine conscience et psychothérapie' with a green header. It features several article cards, including 'Stage été 2013 pleine conscience - Centre de Pleine Conscience', 'La méditation au sommaire de Sciences et Avenir 797 - Le Nouvel Observateur', 'Découvrez les effets de la méditation sur votre corps', and 'Applications thérapeutiques de la méditation'.

■ Nous avons également compilé quelques résumés de recherches récentes en anglais sur les neurosciences de la mindfulness/pleine conscience et d'autres recherches sur les effets de la méditation de la bienveillance :

- [Méditation de pleine conscience et cerveau : 150 résumés d'articles de recherche \(1975-juin 2013\)](#)
- [Effets de la méditation de bienveillance : 34 résumés d'articles de recherche \(1993-août 2013\)](#)

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.

© 2013, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.