



## ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

### ACTIVITES DU CENTRE

L'agrandissement du Centre à [Bures-sur-Yvette](#) en Ile-de-France depuis septembre 2013 nous permet d'organiser plus d'activités de pratique de la pleine conscience ou autour de la pleine conscience.

Le Centre est juste à 30 secondes de la station du RER de Bures ([accès](#)) et nous faisons commencer nos activités juste après l'arrivée du RER en provenance de Paris (par exemple à 14h02 ou 14h32).

Les stages de huit semaines ont repris, comme tous les trimestres, à Paris le mardi soir et à Bures le samedi matin, mais d'autres activités sont aussi prévues en octobre-novembre :

- **Dimanche 20 Octobre : DEMI-JOURNEE DE PRATIQUE de méditation de pleine conscience de 14h30 à 17h30 A BURES-SUR-YVETTE, 20€ sur place**

Au programme : Assises, Marches, Exercices corporels, Méditation de la bienveillance, bref rappel d'instructions de méditation au début, suivis d'échanges de groupe sur la pratique au quotidien et ses bienfaits. Il est possible d'assister qu'à une partie et de partir plus tôt quand vous le souhaitez.

*Pour s'inscrire, il suffit de nous le dire par email en mettant en objet « DEMI JOURNEE 20 OCT ».*

- **Dimanche 27 Octobre : YIN YOGA ET MEDITATION SAMATHA de 14h00 à 17h à Bures-sur-Yvette, un atelier proposé par Sandra Meixner**

- **Le Yin Yoga** est une pratique douce de yoga où les postures sont maintenues entre 2 à 5 minutes en agissant sur les tissus plutôt qu'exclusivement sur les muscles. Le Yin Yoga permet de maintenir un équilibre physique, émotionnel et énergétique, travail préparatoire idéal pour la méditation assise. Comme la méditation de pleine conscience, le cœur de cette pratique de calme est l'acceptation et la bienveillance envers soi et les autres.

- **Les dimanches 3 et 10 novembre : JOURNEES DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE EN SILENCE.** Ces journées sont a priori réservées aux participants actuels du stage de huit semaines de septembre-novembre.

Toutefois, il peut rester des places **ouvertes aux personnes ayant déjà fait un stage avec le Centre de Pleine Conscience.** Les inscriptions pour les non-stagiaires seront ouvertes à **partir du 19 octobre 2013.**

*Renseignements en répondant directement à cet email en mettant dans l'objet « JOURNEE 3 NOVEMBRE » ou « JOURNEE 10 NOVEMBRE ».*

- **Dimanche 24 Novembre : DEMI-JOURNEE DE PRATIQUE de méditation de pleine conscience le de 14h30 à 17h30 A BURES-SUR-YVETTE, 20€ sur place.** Même programme que pour celle du dimanche 20 octobre. *Pour s'inscrire, il suffit de nous le dire par email en mettant en objet « DEMI JOURNEE 24 NOV ».*

- En Février et Mars, les stages de huit semaines recommencent à Paris et à Bures sur Yvette.

A Paris :

- Séance de présentation du stage de huit semaines avec quelques expériences de pleine conscience, le mercredi 5 février 2014 à 20h00 (10 € sur place, 1h15 à 1h30 environ) à Savoir Psy, 233 rue saint Martin, 75003. Inscriptions par email avec pour objet « PRESENTATION 5 FEVRIER 2014 »
- STAGE DE HUIT SEMAINES les mercredis A 19h45, du 12 février au 9 avril 2014 à SAVOIR PSY, 233 RUE SAINT MARTIN, 75003 PARIS. Inscriptions bientôt ouvertes.

## ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

De nouveaux livres sont parus dernièrement : *Se changer, changer le monde* avec Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard, Caroline Lesire, Ilios Kotsou et *Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité* de Michael Chaskalson, traduction française du titre plus précis *The Mindful Workplace: Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR*

### SANTE

- Les effets thérapeutiques de la pleine conscience selon plusieurs études

Un article de Passeport Santé fait une synthèse des effets sur quelques maladies :

[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation_th)



- Méditer pour mieux guérir

Une interview du magazine La Vie avec Frédéric Rosenfeld, praticien dans une clinique psychiatrique de la région lyonnaise et auteur de Méditer, c'est se soigner :

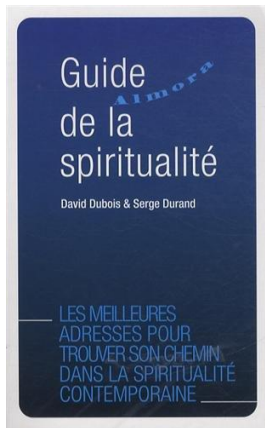
[http://www.lavie.fr/famille/psy/mediter-pour-mieux-guerir-21-08-2013-43331\\_417.php](http://www.lavie.fr/famille/psy/mediter-pour-mieux-guerir-21-08-2013-43331_417.php)

- 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 \(1993-août 2013\)](#)

### SPIRITUALITE

- Guide Almora de la spiritualité par David Dubois et Serge Durand



La seconde édition du Guide Almora de la spiritualité vient de paraître. Le guide a été refondu, avec encore plus d'infos et un format plus compact.

Il présente un panorama des cultures de l'intériorité existantes en France, des Eglises les mieux établies jusqu'aux petits groupes les plus exotiques. Il inclut par exemple : le bouddhisme, les spiritualités hindoues, chrétiennes, chinoises, soufistes, chamaniques, ésotériques, les yogas, mais aussi la non-dualité, le mouvement intégral, le lien entre philosophie, sciences et spiritualité ou avec les arts...

**Le Centre de Pleine Conscience y figure** sous la catégorie « **Spiritualités laïques** », une spiritualité laïque, sans croyances, fondée uniquement sur l'expérience directe qui nous est donnée par la pratique assidue de la méditation de pleine conscience et la compréhension qui en résulte.

## CONTACT

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

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

© 2013, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.