



ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

AGENDA DU CENTRE

Dimanche 24 Novembre 2013, de 14h30 à 17h30 - Bures-sur-Yvette ([Accès](#))

Demi-journée de pratique de la méditation de pleine conscience

Pour les anciens de stage de pleine conscience.

Au programme : Assises, Marches, Exercices corporels, Méditation de la bienveillance, bref rappel d'instructions de méditation au début, suivis d'échanges de groupe.

Pour s'inscrire, il suffit de nous le dire par retour d'email en mettant en objet « DEMI JOURNEE 24 NOV ». 20 € sur place.

Vendredi 6 décembre 2013, de 20h à 22h – Bures-sur-Yvette

Atelier de découverte de la méditation de Pleine Conscience

Pour découvrir la méditation de Pleine Conscience et ses applications. L'atelier inclut un apport conceptuel et plusieurs expériences permettant de faire vivre la particularité et l'étendue de la pleine conscience. Pour commencer à pratiquer pendant et après l'atelier.

20 € sur place. Inscriptions en répondant à cet email avec en objet « DECOUVERTE 6 DEC »

Samedi 7 décembre 2013, de 13h30 à 17h30 – Bures-sur-Yvette

Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Pour tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la pleine conscience auparavant.

Une demi-journée pour rire et laisser les qualités de la pleine conscience se répandre dans l'interaction humaine grâce à des jeux tirés du théâtre d'improvisation reliés à la pleine conscience dans un contexte d'ouverture, de bienveillance et de curiosité.

Ces jeux d'impro en pleine conscience facilitent la spontanéité dans la communication, l'authenticité, l'acceptation de l'imperfection dans la communication ou de la performance, la conscience de la situation et la sensibilité à l'interaction, l'ouverture et la flexibilité, la prise de risques, le sens de la réponse appropriée, la confiance, le lâcher prise et le non attachement, le non-jugement (notamment la petite voix du critique intérieur), la créativité et la mise en histoire, et une légèreté facilitée par l'humour.

Dans une perspective thérapeutique, toutes ces qualités pourraient être utiles entre autres face à l'anxiété de performance, l'anxiété sociale, l'inhibition ou le sur-contrôle émotionnel...

Cette demi-journée est animée par Jean-Christophe Tutin et Fabien Devaugermé

Pour s'inscrire, il suffit de nous le dire par retour d'email en mettant en objet « IMPRO 7 DEC ». 35 € sur place

Le Centre suspend ses activités en Janvier pour un temps de retraite personnelle. D'autres activités seront annoncées pour le mois de février, mais nous avons déjà programmé :

De février à mars 2014 : les nouveaux stages de Pleine Conscience MBSR à Paris et à Bures

Présentation du stage de Pleine Conscience MBSR

Cette présentation n'est pas juste un apport d'informations mais inclut des expériences permettant d'introduire à l'état de pleine conscience. Elle est obligatoire si vous vous inscrivez au stage pour des raisons thérapeutiques ou vous ne connaissez pas bien le sujet. Elle peut aussi permettre de s'initier sans s'engager dans un stage.

A Paris : Mercredi 5 février 2014, de 20h00 à 21h15 ou 21h30.

Inscriptions par email avec pour objet « PRESENTATION MERC 5 FEVRIER 2014 ». (10 € sur place, 1h15 à 1h30 environ) à Savoir Psy, 233 rue saint Martin, 75003.

A Bures-sur-Yvette : Samedi 8 février 2014, à 10h30 – 12h

Inscriptions par retour d'email avec pour objet « PRESENTATION SAM 8 FEVRIER 2014 » (10 € sur place, 1h15 à 1h30 environ) au Centre à Bures-sur-Yvette ([Accès](#)).

Stage Pleine Conscience MBSR de 8 séances + 1 journée

A Paris : du 12 février au 9 avril 2014, tous les Mercredis à 19h45 + journée Dimanche 30 mars. [Renseignements et Inscription en ligne.](#)

A Bures-sur-Yvette : du 15 février au 12 avril 2014, tous les Samedis à 10h15 + journée Dimanche 6 avril. [Renseignements et Inscription en ligne.](#)

Du 20 au 26 juillet 2014 - Ardèche

Stage d'été de pleine conscience (les outils du MBSR)

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Expansion de la méditation de pleine conscience dans la société française (santé, éducation)...

- [La méditation de pleine conscience au Journal Télévisé de 20h sur France 2](#)
- [À Toulouse, les étudiants pourront pratiquer la méditation entre deux cours](#)

...et aux Etats-Unis, chez les informaticiens de la Silicon Valley

- dans le magazine américain Wired : [Enlightenment Engineers](#) et
- en beaucoup moins développé dans le Point [Le dernier chic de la Silicon Valley ? La méditation](#)

Pleine conscience et Spiritualité

- [Vidéo de Matthieu Ricard à propos de son livre « Plaidoyer pour l'altruisme »](#)
- [Emission : Noms de dieux : RTBF Vidéo](#) : Introduction à la connaissance de soi avec José Le

Roy, auteur de [Eveil et philosophie](#).

Psychothérapie

Un entraînement à la pleine conscience est bon pour les psys. Une étude montre qu'il améliore significativement les mesures de traits de colère et le contrôle attentionnel : [Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training](#).

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.

.