



ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Merci à vous pour votre Présence, votre curiosité et votre bienveillance en 2013 ! Nous nous réjouissons de vous retrouver peut-être en 2014 pour grandir en conscience et s'ouvrir à l'expérience du « Maintenant », au merveilleux Présent qui nous est offert pour peu que l'on y porte notre attention avec pleine conscience. Avec gratitude, Fabien



Le temps passe. Mais il existe également une dimension de nous-mêmes, souvent ignorée ou oubliée, qui ne change pas du tout : une conscience hors du temps et profondément paisible. Ce sera justement le thème du tout nouveau stage d'approfondissement que nous vous proposons cet été en Ardèche (ci-dessous).

AGENDA DU CENTRE

Le Centre suspend ses activités en Janvier pour un temps de retraite personnelle. D'autres activités seront annoncées en 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 (Mindfulness-Based Stress Reduction) Paris et Bures

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 (venez nous voir à l'issue de la séance) ou si 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.](#)

Dimanche 16 février, de 14h30 à 17h30 – Bures-sur-Yvette

Nouveauté ! Découverte et pratique des techniques de méditation « Mahasi » de concentration sur le moment présent

Ces techniques permettent d'entraîner l'attention à acquérir rapidement **une forte stabilité mentale et une solide concentration**. Elles sont pratiquées dans l'alternance de deux postures principales : l'assise et la marche. L'accent est mis sur les états de concentration permettant de voir clairement les phénomènes physiques et mentaux présents. Par son attention relativement focalisée et sa lenteur, elle calme rapidement le corps et le mental. La méthode de Mahasi Sayadaw est une des méthodes de méditation *vipassana* les plus répandues dans le monde, sauf en France. Les outils du MBSR et de *l'insight meditation* s'en inspirent. Nous la pratiquerons pour mieux comprendre ses avantages et ses inconvénients.

Renseignements ou inscriptions à partir de février. (20€)

Dimanche 2 mars 2014, de 13h30 à 17h30 – Bures-sur-Yvette

Entraînement au théâtre d'impro et Pleine Conscience (2^e édition)

Pour tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la pleine conscience ou le théâtre d'impro 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.

L'entraînement à 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.

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

8€ de [réservation en ligne](#) + 30 € sur place, à Bures-sur-Yvette. Inscription en ligne : <http://www.weezevent.com/theatre-dimpro-et-pleine-conscience>

Du dimanche 6 au samedi 12 juillet 2014 – Ardèche au Domaine du Taillé

Retraite de pleine conscience d'approfondissement: « De la Pleine conscience à la Pure Conscience »

Dans notre expérience, tout ce à quoi nous nous identifions la plupart du temps change : le corps, l'apparence, les pensées, les souvenirs, les anticipations, les jugements, les croyances, le désir, la peur, les rôles ou les identités sociales... Mais la conscience accueillante et silencieuse qui est capable de remarquer et d'observer toutes ces choses ne bouge pas. Cette retraite propose de découvrir, de se familiariser ou de revenir à l'essence de l'être pour s'y installer et laisser le corps et le mental s'en imprégner, avec tranquillité ou jubilation, par différentes méthodes de pleine conscience et d'investigation par l'expérience.

Renseignements et inscriptions à partir de février.

Du dimanche 20 au samedi 26 juillet 2014 – Ardèche à Terr'Eau Lumière

Stage d'été de pleine conscience « Les outils du MBSR » en Ardèche

Pour découvrir, approfondir ou mieux intégrer les outils de pleine conscience / mindfulness du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Renseignements et inscriptions à partir de février.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Une journée de méditation de pleine conscience agit sur l'expression des gènes

Un article de recherche vient de montrer qu'une journée de méditation de pleine conscience modifie l'expression de certains gènes **chez des personnes entraînées** : <http://www.lanutrition.fr/les-news/la-meditation-de-pleine-conscience-agit-sur-l-expression-des-genes.html>



« Les chercheurs ont étudié l'impact d'une journée de méditation de pleine conscience sur l'expression des gènes de cellules sanguines mononucléées. 19 sujets expérimentés ont passé 8 h à méditer en pleine conscience. En parallèle, 21 personnes qui n'avaient aucune expérience de la méditation ont pratiqué des activités de loisirs calmes dans le même environnement. La méditation de pleine conscience consiste à se concentrer sur ses sensations, sa respiration et ses pensées ; elle trouve son origine dans le bouddhisme.

Après la journée de méditation, **certaines gènes impliqués dans l'inflammation**, les gènes pro-inflammatoires RIPK2 et COX2, ont vu leur expression diminuer (ce qui implique une moindre fabrication de molécules inflammatoires). D'autres gènes ont été affectés : des gènes codant pour des histones déacétylases (HDAC2, 3 et 9), qui sont des protéines modifiant l'expression des gènes. Au démarrage de l'étude, il n'y avait pas de différences d'expression des gènes testés entre les deux groupes. Ces effets bénéfiques sur les gènes n'ont été observés que chez ceux ayant pratiqué la méditation de pleine conscience. D'autres gènes de modification de l'ADN n'ont subi aucun changement, ce qui suggère que la méditation a affecté de manière spécifique certains gènes.

De plus, la diminution de l'expression de ces gènes était associée à un **rétablissement plus rapide du cortisol après un test de stress** (le TSST ou « Trier Social Stress Test »). Le cortisol est une hormone qui est sécrétée par les glandes surrénales lorsque l'organisme est soumis à un stress.

D'après Perla Kaliman, auteur de l'article et chercheuse à l'Institut de Recherche Biomédicale de Barcelone, « Le plus intéressant est que les changements ont été observés dans **des gènes qui sont**

les cibles actuelles de médicaments anti-inflammatoires et analgésiques ».

Merci Christelle pour le lien !

Pour voir [l'article original](#) en anglais

Retrouvez d'autres articles de recherche (en anglais) lus récemment sur la pleine conscience : => [Research on Mindfulness Meditation](#)

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.

© 2014, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.

.