



## AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

### Regarder le présent d'un peu plus près

L'attention cours toujours après la nouveauté. Ce qui est déjà codé par le cerveau n'est plus digne d'intérêt. Cela inclut le fait d'être vivant, maintenant. Mais si l'on regarde les choses d'un peu plus près, elles peuvent nous paraître plus étranges ou miraculeuses. Voilà à quoi ressemble un œil quand on le regarde de près. Prêt à regarder le Présent de près ?



## **AGENDA DU CENTRE**

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

---

### **Entraînement au théâtre d'impro et Pleine Conscience (2<sup>e</sup> 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>

**Dimanche 9 mars 2014, de 14h00 à 17h30 – Bures-sur-Yvette**

---

### **Atelier d'approfondissement "De la méditation de pleine conscience à la Pure Conscience"**

Nous avons tendance à nous réduire automatiquement à la pensée ou au corps en ignorant ou en oubliant une dimension de nous-mêmes à la fois plus fondamentale et plus transcendante : la conscience accueillante et silencieuse de notre expérience présente ou « pure conscience ». Cet atelier est une opportunité pour découvrir, explorer et vivre ensemble la pure conscience toujours présente.

Tarif : 20 € sur place. Inscriptions en répondant à cet email avec pour objet « Pure conscience ».

**Dimanche 30 mars et dimanche 6 avril (10h-17h/17h30) à Bures-sur-Yvette**

---

### **Journées de pleine conscience du stage MBSR**

Quelques places seront peut-être libres pour les anciens participants aux stages du Centre. Si vous êtes a priori intéressé(e), vous pouvez vous pré-inscrire par email avec pour objet « Journée MBSR », une confirmation définitive de participation vous sera adressée une semaine avant la journée.

**D'avril à juin 2014 : les nouveaux stages de Pleine Conscience MBSR à Paris et à Bures**

---

### **Présentation du stage de Pleine Conscience MBSR 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 ou si vous ne connaissez pas bien le sujet. Elle peut aussi permettre de s'initier sans s'engager dans un stage.

- **A PARIS : le mardi 1er avril 2014 de 20h00 à 21h15 ou 21h30**

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

- **A BURES-SUR-YVETTE : vendredi 4 avril 2014 à 20h**

Inscriptions par retour d'email avec pour objet « PRESENTATION VEND 4 AVRIL 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 30 avril au 18 juin 2014, les Mercredis à 19h45 (sauf mardi 20 mai) + journée Dimanche 8 juin.** [Renseignements et Inscription en ligne.](#)
- **A BURES-SUR-YVETTE : du 1<sup>er</sup> mai au 21 juin 2014.** [Renseignements et Inscription en ligne.](#)

### **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 »**

Nous avons tendance à nous identifier constamment à la pensée ou au corps en ignorant ou en oubliant une dimension de nous-mêmes à la fois plus fondamentale et plus transcendante : la conscience accueillante et silencieuse de notre expérience présente ou « pure conscience ». Cette retraite est une opportunité pour découvrir, explorer et vivre ensemble la pure conscience toujours présente.

[Renseignements et inscriptions](#)

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

#### **Stage d'été de pleine conscience « Les outils du MBSR »**

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

[Renseignements et réservations](#)

## **ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE**

En écho à notre atelier du dimanche 9 mars et à la retraite du 6 au 12 juillet 2014, voici un article de recherche en neurosciences innovant (et en accès libre) mentionnant le « soi témoin » et la pure conscience qui permet de se libérer du conditionnement et des apprentissages passés, également distincte du soi conceptuel ou narratif et du sentiment de soi primaire qui reçoit simplement les informations sensorielles (sensation brute).

#### **[Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being, by Daniel J. Siegel, in Social, Cognitive and Affective Neuroscience](#)**

The 'witnessing self' may reveal a core stream of observation independent from both narrative and primary sensing. Yet another stream of awareness may exist beyond sensing the moment, observing ourselves and the constructed categories and concepts of our explanatory narrative selves. This stream is described by mindfulness practitioners as a non-conceptual awareness, a kind of 'knowing' before and beyond constructions, observations

and even sensations. It may be that differentiating these four, and perhaps even more, streams of awareness from each other can then permit an individual to link them together in new ways as a mechanism for becoming free from top-down prisons of prior learning and habit.

Article en accès libre : <http://scan.oxfordjournals.org/content/2/4/259.full>

**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](mailto:CentrePleineConscience@gmail.com).

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

© Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.

.