



AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Le terme de « pleine conscience » ne renvoie pas à une doctrine qu'il faudrait apprendre, puis croire ou rejeter. C'est seulement porter son attention sur l'expérience présente sans jugement.

S'ouvrir au présent inclut de reconnaître l'état corporel et l'esprit à partir desquels vous lisez ces lignes, plutôt que d'être uniquement focalisé et parfois perdu dans le contenu.

Comment est l'esprit ? Quelle est l'attitude de l'esprit ? Que fait-il avec les pensées par exemple ?

Guider son attention avec ces questions est une pratique de liberté et d'ouverture à la Vie pleine et entière, maintenant.

Avec bienveillance et gratitude -Fabien

AGENDA DU CENTRE

Programmes MBSR en huit semaines + 1 journée



Avril-Juin 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR à PARIS

Huit séances hebdomadaires **les mercredis soir** (sauf un soir), du mercredi 30 avril au mercredi 18 juin 2014 + 1 journée. Il reste encore quelques places !

[Renseignements et inscriptions](#)



Mai-Juin 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR à Bures-sur-Yvette

Huit séances hebdomadaires **les samedis matin** (sauf deux samedis), du samedi 3 mai au samedi 21 juin 2014 + 1 journée. [Renseignements et inscriptions](#)



Septembre-Novembre 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR à PARIS

Huit séances hebdomadaires **les mardis soir**, du mardi 23 septembre au mardi 11 novembre 2014 + 1 journée. Séance de présentation le 9 septembre à 20h.

Demi-journées de pratique à Bures-sur-Yvette ([Accès](#))



Méditation guidée (style MBSR), Explorer les dimensions de l'instant présent.

Ouvert à tous. **Dimanche 11 mai à 10h15 – 12h15.** Tarif : 25 € (20 € pour les Ancien(ne)s du Centre). Inscription en répondant à cet email.



Pique-Nique au Centre pour les Ancien(ne)s du Centre

Dimanche 11 mai à 13h00. Gratuit. Pour tous les Anciens (de stages ou de séances de présentation) et leur famille ou leurs amis. Amenez votre panier repas ou un plat si possible à partager. Inscription en répondant à cet email avec pour objet «Pique-Nique».



L'observation des pensées

Dimanche 15 juin de 10h00 à 11h30. 15 €. Inscription en répondant à cet email.



Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Dimanche 22 juin 2014, matin et/ou après-midi

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

- Deux demi-journées successives pour **rire et laisser les qualités de la pleine conscience infuser dans l'interaction humaine** grâce à des contraintes et des exercices tirés du théâtre d'improvisation.
- L'ouverture au présent peut favoriser plus d'aisance et de spontanéité dans la prise de parole en public, dans les relations sociales et dans la reconnaissance et l'expression juste des émotions.
- Par ces entraînements, nous cultiverons ainsi la spontanéité, l'authenticité, l'acceptation de l'imperfection dans la communication, une légèreté facilitée par l'humour, 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 le critique intérieur), la créativité et la mise en histoire.

Deux demi-journées animées par Jean-Christophe Tutin et Fabien Devaugermé au choix 10h-13h et 14h-17h pour approfondir, ou la journée entière avec repas à emporter. 38 € ou 75 €. (8€ de réservation + 30 € sur place ou 15€ + 60€).

Inscriptions en ligne :

<http://www.weezevent.com/entrainement-au-theatre-dimpro-et-pleine-conscience>

Stages résidentiels d'été en Ardèche



DE LA PLEINE CONSCIENCE A LA PURE CONSCIENCE : retraite de pleine conscience d'approfondissement

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

Pour vivre la dimension fondamentale et transcendante de ce que nous
sommes. [Renseignements et inscriptions](#)



LES OUTILS DU MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) : stage d'été de pleine conscience

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

Pour découvrir, re-découvrir ou approfondir les outils de pleine conscience du
programme MBSR. [Renseignements et inscriptions](#)

Et toujours...

... les séances individuelles, conçues plus spécifiquement autour des besoins personnels et avec des
horaires plus flexibles. Uniquement à Bures-sur-Yvette en journée du lundi au vendredi.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

MAGAZINE « CLES » : « Avec la pleine conscience, la vie devient plus VASTE » par Christophe André



« Une étude menée par Segal pendant plus de deux ans sur
160 personnes anxieuses et gravement dépressives, a prouvé que la méditation était un outil aussi
efficace que les antidépresseurs dernier cri. Certes, l'effort est différent : dans un cas, la personne
prend une pilule le matin et peut ensuite tout oublier ; dans l'autre, elle doit mobiliser son attention
pendant toute la journée. Mais elle change aussi radicalement d'existence. Si j'en juge par ma propre
expérience, cela en vaut mille fois la peine.

C'est comme si, jusque-là, vous n'aviez pas vraiment vécu : toute votre existence prend une densité
extraordinairement nouvelle.

Dans la pratique, comment ça se passe ? La pleine conscience comporte trois sortes d'exercices
quotidiens :

1. démarrer la journée par une assise silencieuse
2. accepter de ressentir vos émotions
3. étendre la pleine conscience à toutes vos activités »

Lire l'article ici : <http://www.cles.com/enquetes/article/avec-la-pleine-conscience-la-vie-devient-plus-vaste>

Autres articles de recherche (en anglais) lus récemment sur la pleine conscience (principalement clinique) : [Research on Mindfulness Meditation](#)

[Autres actualités](#)

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.

© Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.