



AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

La rentrée est parfois un tourbillon d'activités qui contraste avec le calme des vacances. Pourtant, au milieu de ce tourbillon, il est possible de se poser, le temps de dix respirations pleinement conscientes, pour revenir au mode être, sans attente. Respirer consciemment et être conscient du corps. Est-il tendu, détendu, calme ou agité ? En ressentant le corps avec curiosité et compassion, nous pouvons respirer avec ces sensations. Voir également les pensées qui s'agitent, sans y prendre part. Et rien que pendant ces dix respirations, nous pouvons nous souvenir que ces sensations et ces pensées ne nous définissent pas dans notre essence, tout en nous permettant de la retrouver. Nous avons le choix de notre relation à ces sensations et à ces pensées dans cet instant. Maintenant.

AGENDA DU CENTRE

Programmes MBSR en huit semaines + 1 journée



Septembre-Novembre 2014 : Programme de Pleine Conscience MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) à PARIS (COMPLET)

Huit séances hebdomadaires **les mardis soir**, du mardi 23 septembre au mardi 11 novembre 2014 + 1 journée. – Quelques places restantes --



Programmes MBSR en huit semaines + 1 journée à BURES-SUR-YVETTE de Septembre-Novembre (COMPLET)

345 € - COMPLET -

Autres programmes thérapeutiques à Bures-sur-Yvette ([Accès](#))



Insomnie : Module Insomnie en accompagnement du MBSR (stagiaires de septembre-novembre ou Anciens stagiaires)

5 séances par Skype vers 20h. 80 €. Informations sur demande.



Dépression : Stage de pleine conscience spécial Dépression et prévention des rechutes en huit semaines – Bures sur-Yvette

Groupe à constituer (à partir de 3 personnes) le lundi ou mardi matin (à partir du 29 septembre ou du 6 octobre). 300 €, inclut une séance individuelle. Renseignements et inscription en répondant à cet email.



Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Dimanche 5 octobre 2014, 13h30-17h30

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

- Une demi-journée 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.

Animé par **Jean-Christophe Tutin et Fabien Devaugermé**. 38 € (8€ de réservation en ligne + 30 € sur place).

Inscription en ligne obligatoire :

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



Méditation collective

Pour les ancien(ne)s du Centre. **Jeudi 25 septembre de 10h30 à 12h**. 10 €.

Inscription en répondant à cet email.



Méditation guidée, Explorer les dimensions de l'instant présent.

Ouvert à tous. **Dimanche 19 octobre de 14h30 à 17h00**. Tarif : 25 € (20 € pour les ancien(ne)s du Centre). Inscription en répondant à cet email.

Et toujours les séances individuelles, conçues plus spécifiquement autour de vos besoins personnels et avec des horaires plus flexibles. A Bures-sur-Yvette en journée du lundi au vendredi. Renseignements en répondant à cet email

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Politique

Quand le Parlement britannique se met à la méditation...



Depuis janvier 2013, 95 députés et lords ont suivi ces formations de quatre semaines, à raison d'une séance le jeudi soir, après la fin du débat parlementaire.

En savoir plus sur http://www.lexpress.fr/actualite/monde/europe/quand-le-parlement-britannique-se-met-a-la-meditation_1559870.html#vq9af1UI3qqyDXsc.99

Recherche

Mindfulness et insomnie chronique

Une étude avec groupe témoin randomisé sur l'insomnie chronique dans la revue *Sleep* conclut à une réduction du temps d'endormissement et du temps d'éveils nocturnes même six mois après la fin du MBSR classique et encore plus dans le MBSR adapté à l'insomnie, ce que nous proposons à cette rentrée avec le module Insomnie chronique.

A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia.

« Both the MBSR and MBTI groups showed significant reductions in total self-reported awake time when compared with the control group. The combined meditation groups reduced self-reported time awake by 44 minutes per night, while the control group reported a reduction of only 1 minute per night.

The combined groups also showed significantly greater reductions in self-rated pre-sleep arousal and significantly greater improvement in self-rated insomnia severity than the controls. Effect sizes were moderate to large. Treatment response rates — as defined by at least a 7-point decline in self-rated insomnia severity — were 60% (MBTI), 39% (MBSR) and 0% (SM), respectively. MBTI response rates continued to improve up to six-month follow-up, whereas MBSR treatment response remained constant over time. »

[Sleep](#). 2014 Sep 1;37(9). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. Ong JC, Manber R, Segal Z, Xia Y, Shapiro S, Wyatt JK.

[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.