



AGENDA ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

AGENDA DU CENTRE

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



Théâtre d'impro et Pleine Conscience : l'Ouverture au Présent

Ce 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 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

Dans le prolongement de la Pleine Conscience



Expériences de connaissance de soi pour s'éveiller à sa nature fondamentale

Samedi 29 novembre, de 14h à 17h à Bures-sur-Yvette.

Tarif : DON libre.

Le but de cet atelier est de nous permettre de répondre, par des expériences mises au point par Douglas Harding, à la question : « Qui suis-je ? ». Quelle est notre vraie nature ? Quelle est notre vraie identité ?

- La voie de connaissance de soi initiée par Douglas Harding consiste à s'éveiller à sa vraie nature, à ce que nous sommes vraiment, vraiment, vraiment au-delà des apparences, des croyances et des certitudes sociales.
- Pour cela Douglas Harding a mis au point depuis 50 ans un ensemble d'expériences très simples et directes qui permettent de répondre à la question « **Que suis-je ?** » et de réaliser enfin ce que nous sommes. Ces expériences s'appuient essentiellement sur la vision, sur le VOIR car c'est par **l'attention à ce qui est donné dans l'expérience de l'instant présent** que nous pouvons redécouvrir l'évidence de notre véritable identité.
- Grâce à ces expériences, nous voyons en effet que nous sommes sans tête, grand ouvert, vide pour recevoir le monde des formes et des couleurs. Nous ne sommes pas ce que nous croyons être mais un Espace d'accueil, une Vacuité sans forme, sans couleur, sans taille, et pourtant consciente d'elle-même comme Vacuité.

Cet atelier est animé par **José Le Roy**, agrégé de philosophie, qui a été un des plus proches amis et collaborateurs de Douglas Harding. Auteur notamment de [Petit traité de connaissance de soi](#), [62 expériences de spiritualité quotidienne \(avec 1 CD audio\)](#), [S'éveiller à la vacuité](#), [Le saut dans le vide](#), [Eveil et philosophie](#)... Il est assisté de **Fabien Devaugermé**, enseignant de méditation de pleine conscience, instructeur MBSR, thérapeute-coach ACT.

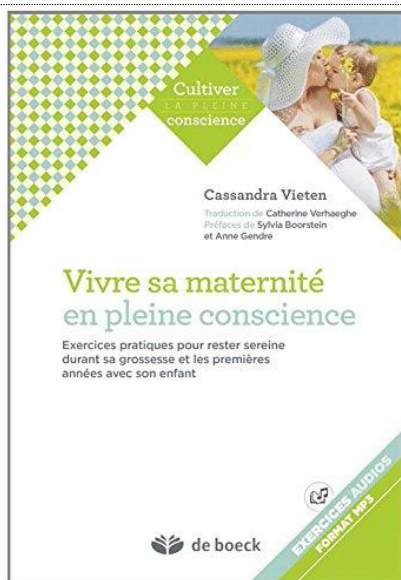
Inscription gratuite obligatoire : <https://www.weezevent.com/experiences-de-connaissance-de-soi-pour-seveiller-a-sa-nature-fondamentale>

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Nouveau livre : Vivre sa maternité en pleine conscience

Une traduction d'un livre déjà présenté dans une précédente newsletter vient de sortir :

[Vivre Sa Maternité en Pleine Conscience : Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant](#) de Cassandra Vieten



La grossesse, l'accouchement et la maternité sont des étapes qui peuvent être à la fois particulièrement difficiles et incroyablement merveilleuses. Les changements rapides de votre corps, de votre style de vie, de vos relations, de votre travail et parfois même de votre propre identité intérieure demandent une certaine agilité qui tient presque du parcours d'obstacles. La pleine conscience peut vous aider à relever ce challenge et à entrevoir avec bienveillance chacune des expériences partagées avec votre bébé.

[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.