

CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE



Février 2015

Agenda et échos de la Pleine Conscience

AGENDA DU CENTRE

Samedi 28 mars 2015 de 10h à 17h30. Méditation de pleine conscience et exploration de notre nature essentielle

La pleine conscience est le fait de prêter attention, sans jugement, à notre expérience du moment présent. Sensations, émotions, désirs, pensées : tout apparaît dans l'expérience d'être ici et maintenant. Mais en général nous sommes happés par ces phénomènes et devenons décentrés, et par conséquent stressés ; nous perdons de vue notre centre intérieur.



Le but de cette journée est d'explorer notre centre intérieur et de nous éveiller à notre véritable Soi qui est vaste, ouvert, libre, silencieux et intensément vivant.

Pour cela **José Le Roy et Fabien Devaugermé** utiliseront les méthodes de méditation de pleine conscience et les outils du philosophe anglais Douglas Harding. Cet atelier donnera à chacun la clef pour découvrir son véritable Soi, au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà même des pensées.

Plus d'infos

=> Réservation pour Méditation de pleine conscience et exploration de
notre nature essentielle

12 mars et 4 avril pour les anciens ou les nouveaux à Bures-sur-Yvette ([Accès](#))



Jeudi 12 mars 2015 de 10h30 à 12h. Méditation silencieuse
Pour les ancien(ne)s des stages du Centre. 10 € sur place. [Inscription](#)



Samedi 4 avril 2015. Séance d'initiation et de présentation
de 10h30 à 12h. 15 € par [inscription en ligne](#).

Avril-Juin 2015 - Programme de Pleine Conscience MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)



Programme [MBSR](#) à Bures-sur-Yvette du 11 avril au 20 juin 2015 les samedis matin de 10h15 à 12h45

sauf le vendredi 8 mai férié (à la place du samedi 9 mai)
et la journée du dimanche 7 juin

=> [Inscription en ligne MBSR Bures-sur-Yvette](#)

Exceptionnellement, il n'y aura pas de MBSR à **Paris** intra-muros ce trimestre d'avril-juin 2015.

Dimanche 19 avril 2015 de 13h30 à 17h30. "ETRE ET IMPROVISER" : Théâtre d'impro et Pleine Conscience à Bures-sur-Yvette



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

Une demi-journée pour s'amuser 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 reliés au "mode être".

Pour faciliter 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 le critique intérieur), la créativité et la mise en histoire, et une légèreté facilitée par l'humour.

Ces qualités peuvent 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.

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

38 € (8€ de réservation électronique + 30 € sur place).
=> Réservation en ligne pour "Etre et improviser" : Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Stage résidentiel d'été en Ardèche du dimanche 26 juillet au 1er août 2015



Les outils de la Pleine Conscience tirés du MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) en Ardèche à Terr'Eau Lumière.

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

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.

Répondez à notre enquête : Pourquoi méditez-vous ?



Pourquoi cultivez-vous la pleine conscience ? Qu'est-ce que la pleine conscience vous a apporté jusqu'à maintenant ?

Répondre ici : <http://goo.gl/forms/1Mxe1x41wp>

Les réponses sont anonymes. Elles seront partagées avec les participants et dans une prochaine newsletter.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

MEDIAS ET MEDITATION

Magazine Pour la science

Après le magazine Scientific American qui avait fait sa couverture sur la méditation (cf. notre précédente newsletter), son cousin français "**Pour la science**" en a fait de même en ce mois de février 2015.



Des expériences d'imagerie cérébrale sur une centaine de personnes pratiquant la méditation, confirment les effets bénéfiques de la méditation sur la capacité de concentration, la sensibilité au stress ou à la douleur, le bien-être, etc. Et elles révèlent les transformations qui s'opèrent dans les circuits cérébraux.

http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/a/article-meditation-comment-elle-modifie-le-cerveau-33747.php

France inter

Avec une émission à France inter écoutable ici : <http://www.franceinter.fr/emission-la-tete-au-carre-la-meditation-vue-par-la-science>

LIVRES

PUBLIES

EN

JANVIER

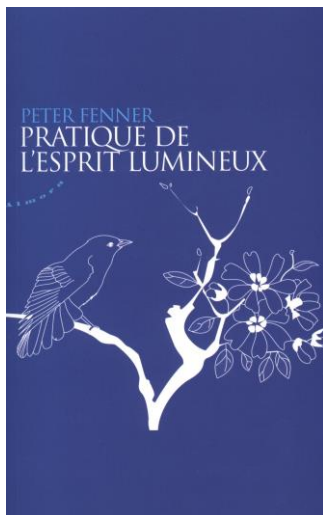
2015

Cancer



La Pleine Conscience, votre alliée face au cancer : Une approche MBSR progressive pour vous aider à faire face à votre traitement et à vous ré-approprier votre vie Programme MBCR complet Broché – 26 janvier 2015 de Linda Carlson et Michaël Spéca

Spiritualité



Pratique de l'esprit lumineux (1CD audio MP3) Reliure inconnue – 19 janvier 2015 de Peter Fenner

Pour les méditants avancés, un petit livre pratique très structuré sur la Pure Conscience.

Livres de psychologie pratique
Nous avons rassemblé quelques livres de psychologie pratique sur un site (correspondant principalement à des exercices de thérapies cognitives et comportementales)

Psychologie pratique

Affirmation de soi



Affirmez-vous !
Pour mieux vivre avec les autres
de Frédéric Fanget
EUR 17,00
Présente notamment les six grands domaines d'affirmation de soi : faire une critique et répondre à une critique, faire un comp...



Savoir s'affirmer en toutes circonstances
de Charly CUNGI
EUR 7,70
Une édition de poche avec des exercices pratiques.



Oser : Thérapie de la confiance en soi
de Frédéric Fanget
EUR 8,90

Psychologie pratique | [Panier](#) | [Centre de Pleine Conscience](#)

Nos rubriques

POWERED BY
amazonfr

- [Affirmation de soi](#)
- [Communication non violente](#)
- [Angoisses, peurs et évitements](#)
- [Anxiété face aux autres](#)
- [Insomnie chronique](#)
- [Couple](#)
- [Intelligence émotionnelle](#)
- [Sexualité](#)
- [Introduction Méditation laïque](#)
- [Méditation Enfants + parents](#)
- [Introduction Acceptation et Engagement \(ACT\)](#)
- [Autocompassion](#)
- [Introduction TCC \(Thérapies comportementales et cognitives\)](#)

Dessins

Voici des liens vers Zen Pencils, le site web de BD de Gavin Aung Than qui met en dessin des citations inspirantes. Certains pourraient illustrer les principaux axes de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) comme :

[Acceptation \(sur l'amour et la vulnérabilité\)](#)

[Valeurs](#)

[Défusion - Distanciation](#)

[Moment Présent](#)

[Action engagée](#)

NEUROSCIENCES ET MEDITATION (SUITE)

Les méfaits du multi-tâches (The Guardian)

Le "multi-tasking" (faire plusieurs choses à la fois) augmente la production des hormones de stress comme le cortisol et l'adrénaline, qui peuvent stimuler excessivement le cerveau et causer de l'éparpillement et de la confusion mentale, du brouillard mental.

En anglais ici : <http://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>

Forum économique mondial de 2015

Pour les plus motivés, toujours en anglais, voici un échange sur

How can a better understanding of the neural basis of mindfulness meditation lead to improved clinical applications?



Avec: [Thomas R. Insel](#) (Director, National Institute of Mental Health, USA), [Richard J. Davidson](#) (William James and Vilas Research Professor of Psychology and Psychiatry), [Joe Palca](#)

Pour consulter un ensemble de résumés en anglais sur le lien entre cerveau et méditation : [Méditation de pleine conscience et cerveau : 150 résumés d'articles de recherche \(1975-juin 2013\)](#)