

CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE



Jun 2016

Agenda et échos de la Pleine Conscience



MAINTENANT

AGENDA DU CENTRE



Week-end du 11 et 12 juin 2016 Méditation de pleine conscience et exploration de notre nature essentielle

Samedi 11 juin de 10h00 à 17h30 et dimanche 12 juin de 10h à 12h30 au [Centre de Pleine Conscience à Bures-sur-Yvette](#).

(NB : Attention ! Cet atelier n'est pas une introduction à la méditation de pleine conscience. Ce séminaire avancé est **réservé à des personnes sachant déjà méditer.**)

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.

Pour reprendre les termes de Jon Kabat-Zinn : "La Pleine Conscience ne relève pas de l'agir. Il n'y a nulle part où aller, rien à pratiquer, pas de début, pas de milieu, pas de fin, pas d'accomplissement et rien à accomplir. Elle est davantage la réalisation et l'incarnation directes à l'instant présent de ce que vous êtes déjà, en dehors du temps, de l'espace et de tout concept, une façon de demeurer dans la nature même de votre être, dans ce qui est parfois appelé état naturel, esprit originel, pure conscience, non-esprit ou simplement vacuité. Nous sommes déjà tout ce que nous pouvons espérer accomplir, aucun effort de la volonté n'est donc nécessaire - même pour que l'esprit revienne à la respiration – et aucun accomplissement n'est possible. Nous le sommes déjà. Elle est déjà là. Ici est déjà partout, et maintenant est toujours. Pour paraphraser Kabir, il n'y a pas de temps, pas d'espace, pas de corps, pas d'esprit. Et il n'y a pas de but dans la méditation – c'est l'activité humaine par excellence (non-activité en réalité) dans laquelle nous nous engageons pour elle-même – dans nul autre but que d'être éveillés à la réalité telle qu'elle est."

[=> Plus d'infos](#)



Dimanche 26 juin 2016 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, 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).



Samedi 9 juillet 2016 de 10h30 à 12h
Méditation de pleine conscience en silence à Bures-sur-
Yvette

Au programme : 30 minutes d'assise, 30 minutes de marche ou mouvements, 30 minutes d'assise. Méditation en silence. Aucun enseignement. Aucune guidance. Simplement pour être en présence ensemble.

Tarif : Don libre.

Inscription obligatoire en répondant à cet email.

Stage résidentiel d'été en Ardèche du 17 au 23 juillet 2016



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. Méditation et/ou Thérapies cognitives et comportementales (insomnie, anxiété, dépression, couple, transitions). A Bures-sur-Yvette en journée du lundi au vendredi. Renseignements en répondant à cet email.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

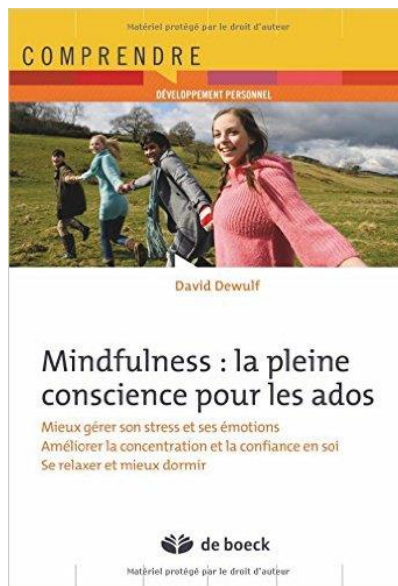
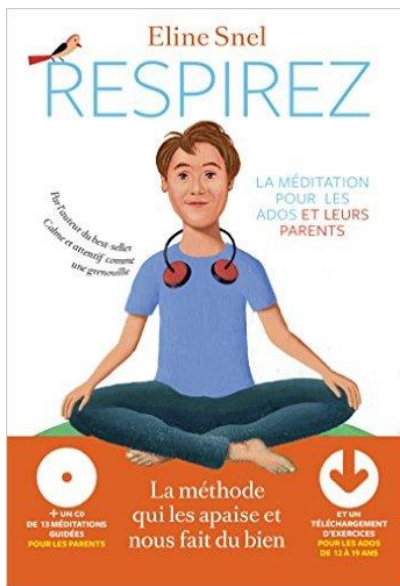
NOUVEAU LIVRE : PLEINE CONSCIENCE POUR L'ADOLESCENCE

Un livre vient tout juste de paraître : **COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS** de Soizic Michelot et Anaël Assier.

"Le plus souvent, le passage de l'enfance vers l'âge adulte se passe bien... Mais parfois, ça coince un peu. C'est le moment où se conjuguent autodépréciation, premières grandes échéances, peur du regard des autres, et toutes sortes de questions existentielles telles que : pourquoi la vie ? et quand est-ce qu'on mange ? Alors que n'importe quel sportif de haut niveau s'entraînerait des années avant d'affronter ce genre d'épreuve, personne n'explique aux adolescents comment faire face. Ce livre propose d'aborder ces tumultes avec clarté et souplesse grâce à une pratique venue du fond des âges, la méditation. Self-help d'initiation à la pleine conscience (et à la vie) spécialement conçu pour les jeunes adultes (à partir de 13 ans)."



Autres livres plus anciens proches du même thème :



Myla et Jon
KABAT-ZINN

ÊTRE PARENT
EN PLEINE
CONSCIENCE



POCKET

Préface de
Christophe André

CONTACT

Copyright © Fabien Devaugermé, 2016, Centre de Pleine Conscience
 Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience, merci de répondre à ce courriel.
 Pour se désabonner :

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

This email was sent to centrepleineconscience@gmail.com
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)