



Prochaines activités du Centre de Pleine Conscience en septembre 2011

■ Les stages de groupe reprennent en septembre, avec :

- Trois **Ateliers Découverte de la Pleine conscience à Viroflay** le mardi 30 août à 19h45, le mercredi 31 août et le mercredi 14 septembre 2011 à 14h30.
- Le **stage de huit semaines à Viroflay**
 - les mercredis à 14h30 (21, 28 septembre, 5, 12, 19, 26 octobre, 2, 9 novembre).
 - Les samedis à 10h15 à partir du 24 septembre.
 - Contact : <http://www.centrepleineconscience.fr/6.html>
- Une **Semaine de Pleine Conscience en Bretagne** à Sarzeau du lundi 5 au vendredi 9 septembre 2011, équivalent au stage de huit semaines, orienté psychothérapeutes. Complet.
- **D'autres dates et heures sont aussi possibles : nous contacter.**
- Et bientôt le **stage de huit semaines à Paris intra-muros (fin septembre).**
- Nous réfléchissons également à des demi-journées et des journées thématiques à Paris.

Autres activités : <http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

Quelques échos de la Pleine Conscience dans le monde

■ PSYCHOTHERAPIE : le MBCT dans ELLE.

Petit article dans Elle sur le MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) et la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) : <http://www.elle.fr/Societe/Interviews/Sante-la-nouvelle-vague-des-psychotherapies-1677914>

■ Un site de CARTOONS sur la méditation (en anglais)



from Sit Illustrated: the meditation cartoon book

Lien : <http://www.meditationcartoons.com/>

■ EDUCATION / La Pleine Conscience dans l'Éducation aux États-Unis

Des stages de pleine conscience se développent pour les enfants dans les écoles aux États-Unis afin d'améliorer l'attention et la concentration, l'empathie, la coordination et la conscience corporelle. Une association existe ainsi qu'une liste de discussion.

Lien : <http://www.mindfuleducation.org/index.html>

Apportez-nous votre témoignage : Êtes-vous enseignant et pratiquez-vous la Pleine Conscience ? Y voyez-vous une aide pour vous, pour les enfants ou même les parents ?

Egalement : Mindfulness in Schools: Learning Lessons from the Adults, Secular and Buddhist

Lien : <http://www.equinoxjournals.com/BSR/article/viewArticle/10704>

■ ADOLESCENTS

Le Centre de Pleine Conscience a développé des séances spécifiques pour les adolescents : **Séance de 50 minutes d'initiation à la méditation de concentration conçue spécialement pour les adolescents** pour développer les qualités de : concentration, calme, empathie, force intérieure, ténacité, patience, optimisme, ainsi que pour se relaxer, réguler l'attention et les émotions, gérer le stress, se sentir bien dans sa peau, et avoir une plus grande réussite scolaire.

Lien : <http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

■ PSYCHOTHERAPIE : dernières études (en anglais)

■ Mindfulness training for **smoking cessation**: Results from a randomized controlled trial :

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871611002535>

- Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to **depression**: A randomized controlled trial.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21767001>

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.

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.