ASPECTS PRATIQUES

Lieu :
Saint Germain en Laye ou Chatou

Dates et horaires de mars à mai 2020
Les mercredis matins 10 h – 12 h
4 – 11 – 18 et 25 mars 2020 – 1 et 22 Avril – 6 et 13 mai
+ mercredi 27 mai 2020 (10 h à 16 h 30)

Programme complet disponible sur demande :
anneleblanc1@gmail.com - et au tél : 06 70 23 67 17

Coût
Cotisations association Dacorps: 20 €
Frais pédagogiques : 450 € (à l'ordre de Anne Leblanc)

PS : L'aspect financier ne doit pas être un obstacle pour participer à ce stage. N'hésitez pas à nous contacter

Les frais pédagogiques comprennent :
Le programme de 8 rencontres de 2 heures, les MP3 et un cahier de pratique.
Inscription définitive après le retour du dossier d'inscription, si besoin un premier entretien et un chèque d'acompte de 100 €.

Pour bénéficier au mieux du programme, les participants s'engagent par un effort sincère à pratiquer au maximum 1 heure tous les jours à l'aide des MP3 et du cahier d'exercices.

ANNE LEBLANC

Gestalt-thérapeute

Exerce en cabinet individuel depuis plus de 10 ans au Vésinet (78).
Gestalt-thérapeute, praticienne en PNL,
Psychopédagogue de la voix, formatrice en prise de parole en public, gestion du stress, estime de soi.

J'ai suivi de nombreux stages en développement personnel, et notamment le M.B.S.R : Mindfulness Based Stress Reduction, ainsi qu'un séminaire de 5 jours « Les outils de la Pleine Conscience » conduit par le Dr Jean-Gérard Bloch sur lesquels s'appuie le programme que je vous propose. Méthode issue des travaux du Docteur Jon Kabat-Zinn et utilisée depuis 10 ans à la clinique de réduction du stress de l'Université du Massachussets, introduit en France par Christophe André, psychiatre à l'hôpital Ste Anne – Paris, entouré de toute une équipe.

«C'est un travail qui permet de refaire une page blanche, c'est comme reconfigurer un disque dur » - Un ingénieur

STRESS, DOULEUR ET (MALADIE) :

Gérer la *tourmente* par la

PLEINE CONSCIENCE

Printemps 2020

Antidote à notre époque effrénée :

Cette pratique a des conséquences positives sur la santé : notamment la réduction du stress.

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience ou mindfulness résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans porter de jugement, sur ce qui se passe moment après moment.

BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE

- Réduction ou prévention du **stress et de l'anxiété**,
- Meilleure relation à la **douleur, à la maladie**,
- Prévention des **maladies cardio-vasculaires**,
- Stimulation du **système immunitaire**,
- Régulation des **humeurs et des émotions**,
- Développement **d'états d'esprit constructifs et élimination de la rumination mentale**,
- Développement de la **confiance et l'estime de soi**
- Amélioration des **troubles du sommeil, alimentaire,**
- Renforcement de la **concentration et l'efficacité personnelle**
- Réduction de la **fatigue généralisée** et/ou chronique,
- Sérénité et **paix intérieure** profonde,

« Il s'agit de s'ancrer dans l'instant présent au lieu de ruminer ce qui est arrivé ou de s'angoisser sur demain »
Christophe André Psychiatre – Sainte Anne – Paris

« Méditer c'est offrir à son esprit les soins que l'on prodigue à son corps : une douche pour le purifier, un peu de gym pour l'entretenir, un massage pour le corps » - Christian Gicquel

Je vous propose un programme en huit semaines, 2 heures par semaine :

- les mercredis de 10 h à 12 h

- des temps de méditations guidées
- des temps d'explication et d'échanges
- des exercices corporels ¨ positions allongées, assises, debout, yoga.

Tout en repérant ses habitudes de pensées et ses émotions automatiques,
- apprendre la bienveillance avec soi-même et par débordement, avec les autres.

Séances découvertes – 1 heure : se renseigner
Tarif : 40 euros

« Créer un ilot d'ETRE dans l'océan du FAIRE »
Jon Kabat-Zinn – Professeur émérite de médecine
Fondateur de la Pleine Conscience

Association DACORPS
7 rue des Bouvets
78400 CHATOU
Site : www.dacorps.org

Site Anne Leblanc
www.trouversavoix.fr

Tél : 06 70 23 67 17

Dacorps
RETROUVER LE FIL DE SA VIE

Trouver sa voix