

ASPECTS PRATIQUES

Lieu :

Yoga 78 - 4 rue de la Procession
Saint Germain en Laye

Dates et horaires de 2021

Les mercredis 13, 20 octobre, 10, 17, 24 novembre,
1^{er}, 8, 15 décembre au matin de 10 h – 12 h
+ mercredi 22 décembre 2021 (10 h à 16 h 30)

Programme complet disponible sur demande :

anneleblanc1@gmail.com - et au tél : 06 70 23 67 17

Coût

Frais pédagogiques : 470 € (à l'ordre de Anne Leblanc)

Les frais pédagogiques comprennent :

Le programme de 8 rencontres de 2 heures, des MP3 et un cahier de pratique, une journée.

Inscription définitive après le retour du dossier d'inscription, si besoin un premier entretien, ainsi qu'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 – Thérapeute de la voix et chanteuse

Exerce en cabinet individuel depuis plus de 10 ans à St Germain en Laye (78).

Gestalt-thérapeute, praticienne en PNL,
Psychopédagogue de la voix, formatrice en prise de parole en public, gestion du stress, estime de soi.

Ce programme s'inspire du MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). J'ai suivi de nombreux stages en développement personnel, notamment des formations sur le yoga du son, un séminaire de 5 jours « Les outils de la Pleine Conscience » conduit par le Dr Jean-Gérard Bloch sur lesquels s'appuie une partie du programme que je vous propose.



« 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

MEDITATION DE PLEINE PRESENCE et

LE YOGA DU SON

Automne 2021



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 PRESENCE ?

La pleine présence 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 PRESENCE

- 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 ruminant 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,

QU'EST-CE QUE LE YOGA DU SON ?

Le yoga du son est une forme de méditation qui demande de la concentration. Dans la pratique de ce style de yoga, la voix est utilisée comme un support pour méditer et cultiver la pleine présence.



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 : yoga simple : positions allongées, assises, debout
- yoga du son

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 par zoom – 1 heure : gratuit - se renseigner pour les dates.

« Créer un îlot d'ETRE dans l'océan du FAIRE »
Jon Kabat-Zinn – Professeur de médecine



« La méditation n'est pas une évasion
mais une rencontre sereine avec la
réalité ». Thich Nhat Hanh

Retourner les chèques et votre dossier d'inscription à :

Anne Leblanc
40 rue André Bonenfant
78100. ST GERMAIN EN LAYE



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

Site Anne Leblanc
www.trouversavoix.fr
anneleblanc1@gmail.com

Tél : 06 70 23 67 17

