

## ASPECTS PRATIQUES

### Lieu :

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

### Dates et horaires

Les mercredis 5, 12, 19, 26 janvier – 2, 9, 16 février –  
2 mars, de 10 h – 12 h  
+ mercredi 9 mars 2022 (10 h à 16 h 30 avec pause  
déjeuner)

### 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 parcours, les participants s'engagent  
par un effort sincère à pratiquer au maximum 1 heure tous les jours  
à l'aide des MP3 et du support de suivi.*

## 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.

J'ai suivi de nombreux stages en développement  
personnel, notamment 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, ainsi que le cycle  
MBSR.



« 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 CONSCIENCE

de Janvier à mars 2022



**Au centre Yoga 78  
à St Germain en Laye**

**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 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 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 LA PRATIQUE DU SON ?

Au cours de ce cycle, nous utiliserons parfois la voix comme support méditatif. Elle est alors utilisée comme un support pour méditer et cultiver la pleine conscience.



Je vous propose un **parcours 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,

- développer et apprendre la relation à son intériorité
- apprendre la bienveillance avec soi-même et par débordement, avec les autres.

**Séances découvertes à la demande –  
A St germain en Laye – Contacter A. Leblanc**

« 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](http://www.dacorps.org)

**Site Anne Leblanc**  
[www.trouversavoix.fr](http://www.trouversavoix.fr)  
[anneleblanc1@gmail.com](mailto:anneleblanc1@gmail.com)

**Tél : 06 70 23 67 17**

