

ASPECTS PRATIQUES

Lieu :

En visio-conférence par skype
Hors congés scolaires

Dates et horaires

Les jeudis 13, 20 octobre – 10, 17, 24 novembre - 1^{er}
8, 15 décembre de 9 h à 11 h.
+ une journée à fixer avec le groupe en 2022 (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 : 460 € (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 gratuit par téléphone, 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.

Ce cycle s'inspire de la Pleine Conscience 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

Exploration de la méditation
par le « yoga du son »

Automne 2022



**En visio-conférence
Le jeudi matin de 9 h à 11 h**

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,



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

- Le jeudi matin de 9 h à 11 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 en visio durant 1 heure – se renseigner.



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

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.



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

