

ASPECTS PRATIQUES

Lieu :

Cabinet de kinésithérapie
14 bis rue Schnapper
78100 St Germain en Laye
Hors congés scolaires

Dates et horaires

Les mercredis 18 octobre – 8,15,22,29 novembre - 6,13,20 décembre de 21 h à 23 h.
+ une journée à fixer avec le groupe en 2023 (10 h à 16 h 30), en semaine ou le week-end.

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)
Facilités de paiement accordées en cas de besoin.

Les frais pédagogiques comprennent :

Le prix du cycle comprend également un dossier pédagogique et des enregistrements de méditations pour la pratique à domicile.
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



Psycho-praticienne/Gestalt-thérapeute – Thérapeute de la voix

Exerce en cabinet individuel depuis plus de 15 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 CONSCIENCE

Cycle de 8 semaines

Automne 2023



**Le mercredi soir de 21 h à 23 h
D'octobre à décembre 2023
A St Germain en Laye**

Antidote à notre époque effrénée :

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

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

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 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,

« 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

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

Le mercredi soir de 21 h à 23 h

- des temps de méditations guidées
- des topos et d'échanges
- des exercices corporels : yoga simple : positions allongées, assises, debout

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.

Séance découverte en Visio ou présentiel en cas de besoin - 1 heure – se renseigner.

« 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

