



<https://usoamsophrologie.com/>



ATELIER MINDFULNESS

méditation de pleine conscience

La pleine conscience ou Mindfulness fait actuellement l'objet d'un véritable engouement. De nombreuses études scientifiques ont démontré son efficacité sur la santé, la réduction du stress et de l'anxiété. L'objectif de cet atelier est de permettre à chaque participant de s'initier aux bases de la Mindfulness. Il ne nécessite pas de prérequis et est accessible à toute personne intéressée.

Mindfulness ?

La pleine conscience ou mindfulness est née aux Etats Unis sous l'impulsion de Jon Kabat-Zinn. « C'est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, en l'absence de tout jugement » Sa pratique nous aide à habiter notre vie quotidienne avec davantage de présence bienveillante, et à retrouver une plus grande attention vis-à-vis de soi même mais aussi des autres

Déroulé de l'atelier

19H45	Accueil
20H00	Début de l'atelier
20H30 / 20H45	Apports théoriques et conseils préalables avant la pratique de la Mindfulness
20H45 / 21H45	Découverte des différents aspects de la pleine conscience dans l'immobilité et l'action sous forme de pratiques guidées
21 H45 / 22H00	Questions / réponses
22H00	Fin de l'atelier

Ou et Quand ?

Mercredi 21 septembre de 20H00 à 22H00

Salle Rothenburg Maison des associations

91200 Athis-Mons

Participation : 20 €

Pour participer

Places limitées : réservation obligatoire.

Par mail : krisretif@gmail.com ou sms 06 51 83 20 40 (paiement sur place chèque ou espèces)

Pour garantir votre place : envoyez votre chèque à l'ordre d' **USOAM Sophrologie**

133 rue robert schuman 91200 Athis Mons (annulation possible 72 H avant)

Renseignements pratiques

L'intervenant

- Adultes uniquement
- Pas de pré-requis
- Prévoir une tenue confortable
- Exercices accessibles à tous (assis, debout, allongé)
- Tapis de sol recommandé



Christophe RETIF

Sophrologue certifié RNCP

Formé à la Mindfulness par le

Dr Gilles Pentecôte instructeur MBCT (ADM)