Bulletin d'Inscription

Atelier « Initiation à la Méditation de Pleine Conscience » du :

- ☐ Vendredi 12 Octobre 2012 à Milly-la-Forêt

Nom :……..
Prénom :……
Adresse :……
Téléphone :……
Email :……
Profession :……Age :……

Règlement 80 euros par chèque à l'ordre de Sonia GORECKI.

Bulletin et paiement à retourner à :

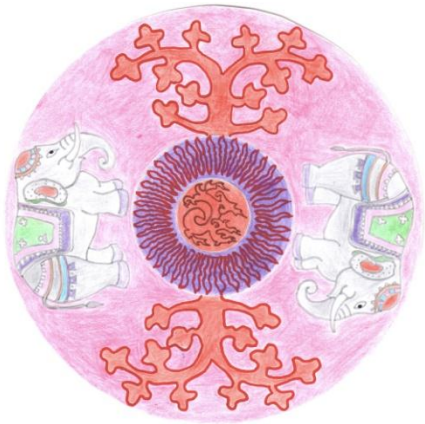
Sonia GORECKI
45 Route de Fontainebleau
91490 MILLY LA FORËT





Atelier

«Initiation à la Méditation de Pleine Conscience »



www.sagesse-et-serenite.com

info@sagesse-et-serenite.fr

Objectif

Le principe de la Méditation de Pleine Conscience est simple : recentrer son attention moment après moment, sans jugement.
Cette pratique est aujourd'hui intégrée aux thérapies cognitive et comportementale.

L'objectif de cet atelier d'initiation est de montrer l'intérêt de cette pratique dans une démarche d'hygiène de vie et de soin de soi.
La Méditation de Pleine Conscience est un outil qui peut permettre, comme la diététique, le Qi Gong, les exercices physiques…, d'amener la personne à son équilibre énergétique et de s'y maintenir.

Plan

Le programme de la journée d'atelier comprend :

- Une partie théorique : la définition de la méditation et les différents courants, le protocole développé par Jon Kabat-Zinn, l'intérêt de la pratique dans une logique d'équilibre énergétique
- Une grande partie pratique avec des exercices ; afin que chaque participant puisse comprendre la démarche, « expérimenter » les bienfaits, pouvoir déjà pratiquer quelques exercices et sentir s'il souhaite aller plus loin dans cette pratique.

Durée

Une journée : 9h-12h et 13h30-17h

Méthode

Alternance d'exposés théoriques, de mises en situation et d'exercices pratiques.

Lieux

Milly-la-Forêt (91) : 58 Rue LANGLOIS

Prix

80 euros

Dates

Vendredi 12 Octobre 2012

Inscription obligatoire (nombre de places limité)

Animation

Sonia GORECKI

Diplômée en Acupuncture, Pharmacopée, Médecine Manuelle de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Membre du SIATTEC
(Syndicat Indépendant des Acupuncteurs Traditionnels et des Thérapeutes en Energétique Chinoise)

www.sagesse-et-serenite.com

info@sagesse-et-serenite.fr

06-71-81-29-37