

Gérer le stress et les émotions par la pleine conscience

Cycle de 8 séances

La Pleine Conscience (Mindfulness) est une pratique de méditation cultivant la présence à l'expérience. Il s'agit d'un potentiel humain et universel, défini comme un "état de conscience qui résulte du fait de porter son attention de façon intentionnelle et non jugeante sur l'expérience qui se déploie moment après moment" (Kabat-Zinn, 2003).



Si vous souffrez de stress (au travail, en famille, à l'école, lié à la maladie, aux doutes, à la sensation de perte de contrôle...), de douleurs, de ruminations, de fatigue, de troubles du sommeil, ... ou vous désirez simplement améliorer votre bien-être physique et/ou psychologique ; ce programme peut vous aider.

Il vise à vous apprendre à observer ce qui se passe en vous du point de vue des sensations corporelles, des émotions, des pensées, et des tendances à l'action, et d'accepter ces phénomènes transitoires tels quels (que ce soit vécu à priori comme agréable ou désagréable). Vous apprendrez ainsi à développer votre capacité d'attention bienveillante et à vivre davantage dans l'ici et maintenant.



Ce programme en 8 séances s'adresse aux personnes qui désirent s'engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être. A celles et ceux qui souhaitent acquérir les outils de pleine conscience pour mieux gérer leurs émotions, leur stress et vivre davantage dans l'instant présent.

Conditions de participation

- Effectuer un entretien téléphonique avec l'instructeur
- S'engager à assister à chaque séance
- Régler les 8 séances
- S'engager à faire les exercices à domicile

Il est très important de réserver impérativement un espace- temps quotidien car le secret du succès est dans la régularité de la pratique.

Renseignements

Anne Marrez, Psychologue, psychothérapeute

e-mail: anne.marrez@psys-ath.be

gsm: 0478 / 64.50.54