

Lieu du stage



Marlanges, 23420 Mérinchal

*1h15 de Montluçon  
4h30 de Paris via Bourges  
2h30 de Lyon via A89  
4h de Bordeaux via Brives*

Du dimanche 3 Mai au vendredi 8 Mai 2020



Inscription-Renseignements complémentaires :

Silvain Gaudissant  
[silvain.gau35@orange.fr](mailto:silvain.gau35@orange.fr)  
0618397849

Stage « Mindfulness » 2020

Cinq journées en  
pleine conscience ...



Pour installer la méditation  
au cœur de sa vie

Hannelore Prignitz  
Brigitte Cotenceau  
Sylvain Gaudissant  
Gilles Pentecôte

### Être en Pleine Conscience signifie :

« porter son attention sur les événements d'une manière particulière : délibérément, au moment présent, sans jugement. »

#### Le corps

Ce stage vise l'apprentissage de la méditation de pleine conscience, à travers diverses approches et dans un objectif d'intégration dans sa vie quotidienne.

La structuration est proche du programme MBSR (mindfulness based stress reduction), thérapie à base contemplative adaptée à la gestion du stress.

Il inclut aussi d'autres pratiques de pleine conscience, principalement Yoga, Qi Gong, sophrologie et toucher-massage intuitif.

#### Le cœur

Tout au long du stage, un travail émotionnel fondamental se réalise. Il permet de cultiver de façon assidue des compétences latentes chez chacun d'entre nous telles que la curiosité bienveillante, l'intuition et la créativité, l'acceptation favorisant l'adaptation aux difficultés, la compassion, la réjouissance, mais aussi nos capacités de résilience, fenêtres ouvertes vers de nouveaux futurs et permettant peut-être ... de devenir porteur, et de diffuser tout cela autour de soi.

La pleine conscience des émotions est cultivée à travers nos divers ateliers comportant des écoutes musicales, de la poésie, de l'intuition corporelle et des promenades dans la belle nature de la Creuse.

#### L'esprit

L'objectif fondamental est d'apprendre comment intégrer une façon d'être, permettant - de retour chez soi - de vivre plus intensément chaque moment de la vie, de développer sa créativité et ses compétences de bonheur.

Apprendre à repérer et à nous libérer de l'emprise de nos affects négatifs, de nos pensées automatiques et de nos spirales néfastes. Savoir accepter ce que nous sommes avec bienveillance et ainsi, accueillir plus facilement le monde, ses joies, ses banalités comme ses difficultés, pour y faire face de façon plus efficace.

#### La pratique

Le stage présente des méditations et des périodes de prise de conscience.

- Les méditations de Pleine Conscience regroupent diverses pratiques : corporelle, méditation assise, ancrage respiratoire, marche consciente, étirements, mouvements, observation des pensées, ...
- Des méditations guidées à thème, à la découverte de soi, de ses émotions et de notre rapport au monde.
- Des prises de conscience seront pratiquées sur la découverte du monde des sensations, des émotions primaires et secondaires, des pensées automatiques et des schémas emprisonnant notre vie dans des scénarios répétitifs.

### Pourquoi faire ce stage ?

La première motivation pourrait être un profond désir d'épanouissement personnel dans une voie de pleine conscience. Ce stage permettra de surcroît d'apprendre :

- . A mieux gérer le stress, l'anxiété, les ruminations, le sommeil ;
- . A traverser les périodes de baisse de confiance et d'estime de soi ;
- . A diminuer les somatisations et à mieux s'adapter à certaines maladies chroniques.

**Les professionnels de la relation d'aide** pourront largement y enrichir leur pratique.

Au-delà, ce stage est considéré comme une belle opportunité pour se ressourcer.

#### La mémoire du stage

L'objectif essentiel du stage est de favoriser l'intégration de la pratique au quotidien, de retour chez soi. Pour ce faire, deux CD audio, des liens Internet ainsi que de nombreux documents seront distribués. A la fin du stage, chacun sera aidé à personnaliser son propre programme d'entraînement, en fonction de ses besoins, de ses préférences, de ses objectifs et de ses préférences.

#### Les intervenants

Gilles Pentecôte est médecin, psychothérapeute TCC, instructeur en mindfulness, formateur et auteur. Il interviendra les deux premiers jours.

Hannelore Prignitz-Olivier est psychologue clinicienne, sophrologue, psychothérapeute (HPG) spécialisation en méditation pleine conscience et Qi gong ; Sylvain Gaudissant est praticien en sophrologie, hypnose, Reiki et méditation de pleine conscience, il est enseignant à l'institut de sophrologie de Rennes (ISR); Brigitte Cotenceau est psychosociologue, master en Sophrologie et instructrice de Pleine Conscience.

#### Horaires indicatifs

7h-7h45 : Méditation matinale (facultative) - 8h-8h30 petit déjeuner

9h-10h30 : Pratiques de pleine conscience

11h30-12h 30: Enseignements - 13h déjeuner

15h-16h30 et/ou 17h-18h30 : 2x2 ateliers au choix : yoga/qi gong/méditation

- 19h-19h30 dîner

20h45- 22h15: soirées conviviales (yoga du rire, sophro ludique...)ou méditation silencieuse ...

#### Les tarifs

Du stage : inscription avant le 01 Avril : une personne : 350 €. Couples : 600 €.

En cas d'inscription après le 15 mars, une personne : 400 €. Couples : 650 €.

Pension complète : en chambre collective : 240 euros, en individuelle : 280 euros, en camping : 197,50 €

#### Réductions

En cas de difficultés, n'hésitez surtout pas à nous contacter.

**Une inscription précoce est plus que vivement recommandée.**