

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 24 octobre au vendredi 29 octobre 2021



Inscription-Renseignements complémentaires :

Silvain Gaudissant

silvain.gau35@orange.fr

0618397849



Stage « Mindfulness » 2021

Cinq journées en Pleine Conscience...



Pour installer la méditation
au cœur de sa vie

Hanne Prignitz-Olivier
Brigitte Cotenceau
Silvain Gaudissant

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, randonnée 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 avènements 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

Hannelore Prignitz-Olivier est psychologue clinicienne, sophrologue, psychothérapeute (HPG) spécialisation en méditation pleine conscience et Qi gong ; Brigitte Cotenceau est psychosociologue, master en Sophrologie et instructrice de Pleine Conscience.

Silvain Gaudissant est praticien en sophrologie, hypnose, méditation de pleine conscience et Maître enseignant de Reiki. Il intervient à l'institut de sophrologie (ISR) et l'école du positif (EDP) de Rennes.

Valérie Jarraud est praticienne en massages ayurvédiques et animatrice de yoga du rire. Elle étudie la psychologie positive à l'école du positif (EDP) à Rennes. Elle intervient auprès d'entreprises du secteur privé et public.

Horaires indicatifs

7h15-7h45 : Méditation matinale (facultative)

8h45h-10h30 : Randonnée à thème

11h-12h30 : Enseignements et pratique

15h-16h30 : Enseignements et pratique

17h-18h30 : Ateliers

20h45 : soirées conviviales, yoga du rire, soirée bien être ou ludique ...

Les tarifs

Du stage : inscription avant le 15 Avril : une personne : 350 €. Couples : 600 €.

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

Tarif de l'hébergement : plusieurs tarifs sont possibles selon le choix : en camping à 280 €, en dortoir de 280 à 380 €, et en chambre de 345 à 520 €.

Tous les détails vous seront communiqués lors de votre demande de renseignements. **Une inscription précoce est plus que vivement recommandée.**