

Méditation ET Pleine conscience

20 janvier 2018



Contenu : Une journée consacrée à la reprise des bases de la méditation (calme mental) et à son approfondissement grâce à des pratiques de pleine conscience. Des moments d'assise alterneront avec des temps d'échanges avec l'enseignant, indispensables pour faire évoluer sa pratique.

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h.

L'enseignant : François Granger enseigne la méditation et le cycle de Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness / pleine conscience - MBSR - en Poitou-Charentes.



Formation :

- œ Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- œ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.
- œ Référencé à l'ADM, habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

Son livre témoignage : *La Voie des héros de l'Eveil*, Le Passeur Editeur, 2014
(en vente lors des stages ou en librairie).

Coût de la journée : 70€ Inscription auprès de Nadine Thebault
En deux règlements : 55€ (François Granger) et 15€ (frais de salle).
albizzier@free.fr **Tél : 06.12.41.29.09**

Lieu : Centre de Yoga L'Albizzier, 40 rue de Bellevue, 79000 Niort Souché.
Merci d'arriver en avance afin d'enregistrer votre inscription avant 9h.

Tenue : Prévoir des vêtements confortables pour l'assise et le mouvement. Des coussins et des chaises sont sur place si besoin.

Repas : Chacun amène une préparation (sucrée et/ou salée, boisson...) + couverts, éventuellement à partager en toute convivialité !