

Se prendre en main pour se sentir mieux: Entraînement à la Pleine Conscience

Brigitte Zellner Keller, Ph.D

Instructrice méditation en pleine conscience (MBCT, MBRP, MBCAS) - Membre ADM
N°CCVC 1659154-30

 078 708 40 29 Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch www.pleineconscienceyverdon.ch



La plupart du temps, nous ne sommes pas vraiment là, présents à ce que la vie nous amène à vivre. En effet, nous agissons et interagissons, souvent, l'esprit accaparé par toutes sortes de pensées, émotions, et attentes de quelque chose qui n'existe souvent que dans notre tête et qui ne correspond pas vraiment à ce qui est en train de se déployer. S'entraîner à la pleine conscience, c'est s'exercer à faire attention d'une manière particulière: "délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur" (Jon Kabat-Zinn). Quand cette pratique devient régulière, nous pouvons nous engager dans la vie avec plus de discernement et de paix.

La pratique méditative en groupe est un moment propice pour cultiver l'art d'être présent.

- **un mardi par mois, de 18h à 19h** (pour ceux qui ont déjà médité)
- **un mercredi par mois, de 9h à 10h** (pour découvrir)

Les séances se déroulent rue St-Georges 25 (nouvelle villa), à Yverdon. Se parquer dans la rue ou venir à vélo-à pied si possible.

Participation financière 2018: 1 séance: CHF 20.- ; 8 séances: CHF 120.- Au-delà, vous donnez ce que vous voulez!

Apporter votre matériel de pratique si vous en avez.

Merci de me prévenir pour chaque séance de votre venue (par email ou par sms 078 708 40 29). Si vous venez pour la 1ere fois, remplir et apporter le formulaire d'inscription, disponible en ligne :<http://www.pleineconscienceyverdon.ch/inscription>

Compte postal de Brigitte Zellner Keller 10-126345-7 CHF IBAN CH18 0900 0000 1012 6345 7

BIC POFICHBEXXX

Récapitulation des dates agendées

mardi, 18h-19h	mercredi, 9h-10h
24 avril	11 avril
22 mai	9 mai
26 juin	13 juin

Lecture conseillée : Kabat-Zinn, J. (2005). Où tu vas, tu es. J'ai lu.