

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

Brigitte Zellner Keller, Ph.D

Institutrice 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

- un mercredi par mois, de 18h à 19h

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 2019 : 20.- frs (à régler sur place ou par versement ebanking)

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

Compte tenu du nombre limité de places, merci de me prévenir pour chaque séance de votre venue (par email ou par sms 078 708 40 29). Si

Récapitulation des dates agendées

mercredi 20 mars, 18h
mardi 09 avril, 18h
mercredi 22 mai, 18h
mardi 18 juin, 18h

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