



Les causeries du samedi après-midi

14 h 30 / 17 h 30

**SAMEDI 9 AVRIL 2016**

Rencontre avec



**Virginie**

**DONTENVILLE**

**SIGNORI**

**Psycho-praticienne** dans l'Approche  
Centrée sur la Personne (*Enseignements  
MBSR \*Mindfulness-Based Stress Reduction et  
"Calme et attentif comme une grenouille"*)

## "LA PLEINE CONSCIENCE"

**Ah oui ! J'en ai entendu parler !**

*Est-ce un outil ? Une méthode ?*

*Une autre façon de méditer ?*

*Que puis-je en attendre ?*

*Qui cela concerne-t-il ?*

*Les adultes, enfants ?*

*La méditation de pleine conscience est  
une expérience, certes, universelle et  
tellement personnelle ! Simple et  
tellement complexe !*

**Je vous propose :**

*D'apporter des éléments concrets,  
puisque scientifiques, des échanges,  
De la pratique, afin de faire un pas sur  
le chemin de la compréhension cognitive  
et/ou corporelle et/ou émotionnelle de  
cette pratique. "*

**à L'UNION COMTOISE DE YOGA**

**Salle 1<sup>er</sup> étage - "espace associatif Simone de Beauvoir"**

**14, Rue Violet 25000 BESANCON**

*(Quartier St Claude – face lycée St Jean)*

**Entrée gratuite** (pas de réservation)

Renseignements : C. DELABRE 06.82.69.63.49 [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

[www.franchecomteyoga.com](http://www.franchecomteyoga.com)