



Cours gratuits de 45 min. en petits groupes de 5 personnes maximum. **Inscription obligatoire**

Horaires :

Grand-Lancy :

- ⌘ Mardi à 9h et 10h, départ Espace Palettes
- ⌘ Vendredi à 9h et 10h, départ Mairie

Petit-Lancy :

- ⌘ Jeudi à 9h et 10h, départ Local VIVA

Association VIVA Tél. : 022 792 51 43 (répondeur)
1213 Petit-Lancy association.viva@gmail.com

Les cours de marche en pleine conscience seront dispensés par Maria Diamantoudi, psychologue de VIVA qui a aussi un droit de pratique en psychologie dans le canton de Genève et qui s'est formée à la thérapie de pleine conscience (Mindfulness Behavioral Cognitive Therapy) à l'Université de Suffolk et dans des hôpitaux de la région de Boston (Etats-Unis).



MARCHEZ EN PLEINE CONSCIENCE

- ⌘ La pleine conscience développe l'attention portée au moment présent, sans jugement sur ses sensations ou émotions.
- ⌘ Sa pratique régulière permet de réduire le stress et l'anxiété, de mieux dormir.
- ⌘ La marche en pleine conscience est un moyen aisé et agréable pour s'initier à cette pratique.
- ⌘ VIVA vous propose des cours hebdomadaires.





Avec ce type de marche vous allez pouvoir :

- ⌘ Améliorer votre sommeil
- ⌘ Améliorer votre attention
- ⌘ Rompre l'isolement
- ⌘ Réduire vos sentiments négatifs
- ⌘ Diminuer votre stress et vos angoisses

Sa pratique quotidienne peut vous aider à :



- ⌘ vous créer un espace de calme et de bienveillance personnels
- ⌘ ne pas vous laisser submerger par des pensées et émotions négatives
- ⌘ avoir un plus grand sentiment de contrôle sur vos pensées et vos sentiments



Pendant le cours, vous pratiquerez différents types d'exercices de pleine conscience, intégrés à la marche.

Ces exercices seront basés sur :

- ⌘ les 5 sens
- ⌘ la respiration
- ⌘ l'observation et l'appréciation
- ⌘ la connexion avec la nature et avec les autres



Nous travaillerons sur la respiration, l'attention, la compassion envers soi et les autres...