



**ATELIER DECOUVERTE**  
**" PRENDRE SOIN DE SOI EN PLEINE CONSCIENCE"**

**Animé par Natalie GROSJEAN**

*Praticienne en psychologie contemplative*

**Samedi 08 Février 2020**

**14 H 30 à 17 H 30**

Praticienne en psychologie contemplative, instructrice de pleine conscience qualifiée MBSR et instructrice P.E.A.C.E.

- Elle intervient auprès des particuliers, des écoliers, des étudiants et des professionnels.
- Elle pratique et étudie la psychologie basée sur la pleine conscience depuis dix ans dont 4 années en immersion dans un centre de retraite de méditation. Site : vivre-pleine-conscience.fr

Sa vision : " L'être humain porte en lui une puissance de vie saine, bienveillante, pleine de joie et de créativité, qu'il doit « re-découvrir » afin de s'ouvrir naturellement à lui-même et aux autres.

**Programme :**

*Nous savons plus ou moins comment prendre soin de soi... Faire une sieste, une pause lecture, une rencontre avec des amis, pratiquer un sport, de la musique, se balader en forêt...*

La pleine conscience nous invite dans chacun de ces moments à être pleinement présent et attentif à tout ce qui se manifeste en nous. Elle nous guide à prendre soin de nous de manière profonde et intime, dans ces moments privilégiés mais aussi dans toutes les autres expériences de notre vie, agréables, désagréables ou neutres.

Nous pouvons cultiver une attitude d'ouverture, de non-jugement à tout ce que l'on vit (*sensations physiques, émotions, pensées*), cesser la lutte intérieure et les ruminations mentales pour inviter le calme et la paix en nous-mêmes, générateurs du bien-être.

Lors de cet atelier, nous exercerons notre capacité innée à la pleine conscience à travers diverses pratiques :

- \* balayage corporel, \* méditation assise et marchée,
- \* mouvements issues du yoga ou du gi gong.
- \* Des temps d'échange auront lieu également.

Accueil 14 h (*Ouverture de la bibliothèque*)

**MATERIEL à apporter :** zafu ou banc pour l'assise, plaid, tenue confortable,

⇒ Préciser si vous avez besoin d'une chaise.

**LIEU de l'atelier :** Salle de danse "*Espace Associatif Simone de Beauvoir*"

14 Rue Violet 25000 Besançon.

Place limitée à 25 personnes - (*Aucune inscription sans son règlement*)

**RENSEIGNEMENTS :** Tél. 03.81.53.60.81

Mail : [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

**à RETOURNER avec son règlement à :**

Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

**BULLETIN d'INSCRIPTION atelier « Prendre soin de soi en pleine conscience »**

**NOM, PRÉNOM :**

**ADRESSE :**

**TEL :**

**MAIL :**

Précisez si vous aurez besoin d'une chaise (cochez la case)

**COÛT :** ⇒ Adhérent : 12 € (*Si vous voulez adhérer* : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 15 €

⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY. **TOTAL :** \_\_\_\_\_ €