**Introduction**

Nous sommes dans une course continue pour accumuler plus d’informations, plus d’expériences et plus de biens matériels. Nous sommes toujours occupés, stressés et nous n’avons même pas le temps de nous arrêter et de nous poser la question : **Qu’est-ce que je veux vraiment dans cette vie ?** Le centre [Khépri Santé](http://www.kheprisante.fr/)vous invite à trouver vos propres réponses, dans le cadre d’un **atelier découverte Mindfulness,** organisé par [Dominique Frau](https://blog.kheprisante.fr/archives/intervenants/mindfulness-dominique-frau), Mindfulness Life Coach, à Nogent sur Marne.

**Date / Heure  
Date(s) – 27/05/2018 – 17/06/2018 - 01/07/2018  
*10h 30 min - 12h30 min***

**Qu’est-ce que la Mindfulness ?**

Selon Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine, « Mindfulness signifie pleine conscience, c’est-à-dire le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention et sans jugement de valeur sur ce qui vient. Elle est un véhicule puissant pour travailler à l’exploration de son soi profond, à la recherche de causes ultimes de la souffrance pour s’en libérer. »

**Pourquoi la méditation Mindfulness ?**

En approfondissant notre attention, qui peu à peu s’élargit dans une expérience d’ouverture de cœur et de l’esprit se découvrent l’empathie et la bienveillance altruiste, la compréhension et le respect de l’autre comme de soi-même. Dans cette approche globale, elle est une façon de vivre et d’être.  
**L’objectif de cet atelier** est avant tout de prendre un temps de pause, une respiration dans sa vie professionnelle et familiale. C’est une opportunité d’expérimenter et de comprendre les bases fondamentales de la Mindfulness dans notre vie quotidienne.

**Les bienfaits de la méditation de pleine conscience**

La pleine conscience est reconnue par la communauté scientifique et médicale pour ses nombreuses propriétés bénéfiques.

• **Amélioration de la santé physique** - La pleine conscience a été prouvée pour soulager les problèmes gastro-intestinaux, abaisser la tension artérielle, traiter les maladies cardiaques, renforcer le système immunitaire et améliorer le sommeil.

• **Améliorer la santé mentale** - La pleine conscience a été utilisée dans le traitement de la dépression, de l'anxiété, des troubles de l'alimentation, de la toxicomanie, des conflits relationnels et des troubles obsessionnels compulsifs.

• **Réduction du stress** - Les études montrent que la pleine conscience aide non seulement les gens à ressentir moins de stress, mais qu'elle est en réalité liée à des taux plus faibles de cortisol, une hormone du stress.

• **Amélioration de la mémoire** - Les élèves qui pratiquent la pleine conscience ont démontré un meilleur raisonnement verbal et une amélioration de la mémoire.

• **Concentration améliorée**- La pratique consistant à être présent dans le moment et à faire l'expérience de la vie telle qu’elle est, révèle d'excellentes habiletés de concentration et aide à atténuer les distractions.

• **Amélioration de la flexibilité cognitive** - En améliorant la concentration et en améliorant la mémoire, la pleine conscience est bénéfique pour le cerveau et augmente les capacités cognitives.

• **Gestion de la douleur** - La méditation de la pleine conscience s'est avérée être un outil utile pour la gestion de la douleur et pour soulager la douleur chronique. Il contribue également considérablement à réduire la réaction émotionnelle de la personne victime de la douleur. Un autre aspect important au sujet de la Mindfulness et de sa pratique à travers la méditation concerne ses effets bénéfiques persistants. Une fois que vous avez commencé à méditer, les aspects bénéfiques commencent à se manifester et continuent même pendant que vous ne méditez pas.

**Ce que nous ferons lors de cet atelier :**

**Atelier Mindfulness – Conscience de soi – Suivre sa respiration**

**La respiration au cœur de la pratique de la méditation Mindfulness**

« Le souffle est toujours là…comme une source toujours disponible pour prendre conscience se rattacher à l’instant présent. » Christophe André.  
Le souffle, c’est l’ancre de la pleine conscience qui nous aide à nous amarrer à l’instant présent. Respirer pour ne pas se laisser attraper par nos émotions. (Stress, angoisse, peur, tristesse, colère).

**Prendre conscience de son corps**

Donnons-nous le temps d’habiter notre corps et vivre en pleine conscience, en posant notre attention régulièrement à l’instant présent « au lieu d’engloutir et d’avaler tous les moments qui composent notre vie avec l’esprit absent ». C.A.

Le corps : porte d’entrée de l’esprit. Réunir le corps et l’esprit dans un même moment, le corps et l’esprit sont synchronisées. Une fois que nous avons pris l’habitude de porter notre attention au moment présent par la pratique de suivre sa respiration, « c’est tout notre corps qui respire, la respiration deviens une voie privilégiée de communication avec ce qu’il y a en nous et tout ce qu’il y a autour de nous ». C.A.

**Accueillir les sons.**

**Entendre, écouter, penser…** Nous vivons dans un univers sonore permanent, donc nous ne prenons conscience que par moments, en écoutant avec attention, on réalise alors la variété complexe et parfois aussi la beauté des sons des différents univers qui nous entoure. Lorsque l’on travaille sur les sons, en pleine conscience, on s’efforce d’observer et accueillir. On s’entraîne à simplement prêter attention à l’essentiel des sons et au silence, ce qu’ils déclenchent en nous comme émotions, pensées, sensations et à savourer les silences.

**Se détacher de ses pensées- le bavardage de notre esprit et la conscience de nos pensées.**

En pleine conscience, c’est nous qui décidons si nous voulons suivre nous pensées – c’est une possibilité- ou si nous choisissons de faire une autre chose. Par exemple choisir de rester à regarder un paysage, ou autour de nous, à respirer ici et maintenant, à apprécier chaque détail. On a décidé de prendre un temps pour soi, on attend un peu, pour voir si c’est nécessaire ou vraiment important d’aller dans la direction quelle nous proposent nos pensées, ou si on respire encore quelques minutes, jusqu’à ce que nos tensions se détendent et on agit en conscience vers ce que l’on souhaite vraiment. « L’esprit est plein de l’expérience du moment ».

**Tarif pour un atelier : participation consciente**

**Qu’est-ce que la participation consciente ?**  
La participation consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu. Aucun montant n’est fixé ou proposé, mais la participation est obligatoire. Cette forme de rémunération a été développée notamment par [l’Université du Nous](http://www.bouddhisme-action.net/), un espace d’expérimentation pour les acteurs de la transition sociale. **Renseignements**[**Dominique Frau**](https://blog.kheprisante.fr/archives/intervenants/mindfulness-dominique-frau)**Mindfulness Life Coach**  
**Tel 06.45.12.16.63 / jecoute@lechantdusilence.com**

|  |
| --- |
|  |