Pour poursuivre le travail amorcé lors de cette formation,

Pour garder le rythme :

- Au moins une pratique informelle par jour

- Au minimum une pratique formelle par semaine, à une heure déterminée, et en cas d’impossibilité, elle peut être remplacée ponctuellement par un espace de trois minutes de respiration.

Si l’on veut progresser, monter d’une marche, il est possible de suivre à nouveau tout le cycle, soit seul soit dans un nouveau groupe. Suivre un groupe de patients est très instructif.

Une retraite est aussi une merveilleuse opportunité de croissance.

Vous pouvez retrouver **Gilles Pentecôte** à Claye-Souilly :

- Les prochains cycles MBCT débuteront fin septembre à Claye et en janvier 2013 à Ivry sur seine.

- Un samedi par mois, une rencontre est organisée.

Contact par mail :  [gillespentecote@free.fr](mailto:gillespentecote@free.fr)

Pour tous autres renseignements, consulter le Site Internet : Spira-libre.com

Pour trouver un **instructeur de méditation** de pleine conscience près de chez vous, et contacter d’association pour le développement de la mindfulness :

<http://www.association-mindfulness.org/>

Pour des méditations à tendance **bouddhiste zen**, en grande partie laïque :

Le sangha des Pruniers : 35 rue de Lyon à Paris, 12è

Le **forum de sophrologie plurielle** a lieu à Fondjouan même, du 21 au 23 septembre.

Ouvert à toutes les personnes qui s’intéressent à l’aventure de la conscience, c’est un grand moment de rencontre et d’échanges à travers de multiples ateliers.

[Sophrologieplurielle@gmail.com](mailto:Sophrologieplurielle@gmail.com)

Un petit ouvrage de plus :

Snel E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants avec leurs parents*. Trad. J. Van Rillaer. Paris, Les Arènes, 128 pages.

On parle de méditation, mais c’est de la sophro pour les enfants. C’est pour tout public, et c’est vraiment trop mignon !