

Méditation de Pleine Conscience - MBSR

Nouveau stage à Roquefort les Pins

Démarrage mercredi 6 mai 2020

Horaire : 18h30 – 21h00

***8 ateliers hebdomadaires d'initiation et d'entraînement
à la pleine conscience + 1 journée continue
pour acquérir une pratique autonome régulière
(programme MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)***



La belle saison est là et c'est un bon moment pour prendre soin de soi, choisir le changement, s'apporter plus de bien-être et d'équilibre et vivre une vie plus épanouissante !

Ce programme de réduction du stress par la pleine conscience est particulièrement indiqué pour toute personne qui désire expérimenter une transformation en profondeur, vivre plus pleinement et sereinement son quotidien, réduire le stress, développer une meilleure qualité de vie, retrouver une plus grande liberté de choix et (re)devenir véritablement acteur de sa vie.

[Témoignages](#)



La Pleine Conscience est l'art de vivre le moment présent. Il s'agit d'entraîner son esprit à être pleinement présent à notre expérience, sans jugement, pour développer à la fois une présence accrue aux instants de bonheur, et l'aptitude à mieux traverser et gérer les moments difficiles.

[Pleine conscience](#)

La pleine conscience nous permet de vivre avec plus de sérénité et d'efficacité notre vie quotidienne. Elle nous apprend à ne plus nous laisser entraîner par nos réactions émotionnelles et habitudes automatiques limitantes.

Témoignages

La Pleine Conscience fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont mesuré et validé ses effets positifs pour :

- *réduire le stress*
- *réguler les émotions*
- *réduire l'anxiété*
- *diminuer les ruminations*
- *réduire l'impulsivité*
- *gérer l'insomnie*
- *gérer les troubles alimentaires*
- *gérer la douleur et la détresse face à la maladie*
- *renforcer le système immunitaire*
- *freiner le vieillissement cellulaire*
- *harmoniser le corps et l'esprit.....*

- *accroître la sérénité*
- *développer assurance et confiance en soi*
- *améliorer le relationnel*
- *développer discernement et lucidité*
- *renforcer la concentration et l'attention*
- *améliorer la mémoire*
- *développer la créativité et favoriser l'intuition*
- *prendre plus de recul, apprendre à lâcher prise*
- *prévenir les affects dépressifs*
- ...

Réunion d'information et d'initiation :

Mercredi 29 avril 2020 de 18h30 à 19h30

Bastide des lumières à Roquefort-Les-Pins

Lieu :

[Bastide des Lumières à Roquefort](#)

les mercredis

du 06 mai 2020

au 24 juin 2020

[\(détail des dates sur le site\)](#)

soirs : 18h30 -21h00

L'intervenante : Laure Bencini

Thérapeute diplômée en PNL, Hypnose Ericksonienne, instructrice MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) qualifiée par l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness).

Tarif : 8 ateliers hebdomadaires de 2h30 + 1 journée continue avec supports de formation écrits et enregistrements audios pour pratiquer chez soi : 350 € payables de 1 à 3 mensualités (facilités accordées selon les besoins)

[Programme détaillé](#)

Places limitées

Informations / inscription :

Laure Bencini 06 33 30 88 47

laure.bencini06@gmail.com

www.desclespouravancer.com