



# Réduire le stress avec la Méditation de Pleine Conscience

## **2 Programmes MBSR en 8 ateliers + une journée continue**

**En présentiel : lundis soirs 18h30-21h00 du 5 octobre au 23 novembre 2020**

**En ligne : mercredis soirs 18h30-21h00 du 7 octobre au 25 novembre 2020**

### Le programme

- Entraînement progressif guidé aux différentes pratiques de méditation (allongée, assise, en mouvement, en marche)
- Rétablir et approfondir le lien corps-esprit, "à l'écoute de soi" (corps, respiration, pensées, émotions), observer ses schémas habituels
- Apports théoriques + expériences
- Retour d'expériences, partages de groupe
- Supports audio et écrits pour la pratique à domicile
- **Tarif 350 € 8 ateliers 2h30 + 1journée**

"Vivre, c'est vivre l'instant présent. On ne peut pas vivre dans le passé, ni le futur: on ne peut qu'y réfléchir, y spéculer, y ressasser ses regrets, ses espoirs, ses craintes.

Pendant ce temps on n'existe pas."

Christophe André

### Les bienfaits scientifiquement validés

- Mieux gérer le stress et l'anxiété
- Réguler les émotions
- Développer la concentration, l'attention
- Développer discernement, lucidité et la capacité de faire des choix conscients
- Réduire l'agitation mentale, s'apaiser, apprendre à lâcher prise, à prendre du recul
- Développer un sentiment de sécurité et de confiance en soi
- Retrouver la liberté d'agir au lieu de réagir, se libérer de l'impulsivité
- Gérer la douleur chronique et la détresse face à la maladie
- Prévenir les affects dépressifs, réduire les ruminations
- Plus... dans la rubrique **témoignages** du site : [www.desclespouravancer.com](http://www.desclespouravancer.com)

### **2 réunions d'information et d'initiation :**

**Lundi 28 septembre à Grasse et mercredi 30 septembre en ligne de 18h30 à 19h30**

Informations et inscription : **Laure Bencini 06 33 30 88 47 [laure.bencini06@gmail.com](mailto:laure.bencini06@gmail.com)**

*Programme animé par Laure Bencini  
Psycho-analyste clinicienne, thérapeute, coach  
Instructrice MBSR qualifiée  
Thérapies brèves, hypnose, PNL, TCC*



**Des Clés pour Avancer**

[www.desclespouravancer.com](http://www.desclespouravancer.com)