

## Apprendre et pratiquer la méditation de pleine conscience

Laurence Foucault

### POUR QUI ?

Toutes et tous.

### POURQUOI ?

Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

- ✓ Vous éveiller à vous-même.
- ✓ Vous relaxer.
- ✓ Apaiser vos émotions.
- ✓ Vous recentrer sur vos ressentis
- ✓ Vous ouvrir au monde.
- ✓ Vous harmoniser.
- ✓ Vous concentrer sur l'instant.
- ✓ Favoriser les prises de conscience.

### DUREE

1h15

### HORAIRE

Les lundis, 18h-19h15  
(entraînement régulière pour acquérir la pratique)

### LIEU

Salle de méditation, au centre La Chrysalide

### TARIF

15 € (140 € les 10 séances)

### MATERIEL

Tapis de sol et plaids fournis

**La méditation de pleine conscience** permet de prendre pleinement conscience du moment présent, de centrer son attention sur l'instant, sur tout ce que l'on est et sur tout ce que l'on ressent. Il s'agit d'un éveil, d'un réveil au monde.

La pratique de la méditation de pleine conscience change son rapport au monde. Elle peut déborder sur tous les moments de la journée. Parmi ses bienfaits, elle facilite la prise de recul et le lâcher-prise, la concentration. Les gestes simples, les idées légères prennent un nouveau sens, un émerveillement.

Elle apporte paix intérieure, et détente du corps en se concentrant sur ses ressentis, ses muscles, sa respiration.

Une pratique régulière favorise l'intégration dans son quotidien comme philosophie de vie.



« La paix vient de l'intérieur, ne la cherchez pas à l'extérieur » Bouddha

### Présentation

La méditation de pleine conscience se pratique dans le silence ou en musique, en position assise (zazen) ou allongée. Elle consiste à mobiliser son attention sur un seul de ses sens, puis l'un après l'autre, ou sur un objet physique ou visualisé.

Guidé par la voix douce du thérapeute, vous laissez votre mental et votre s'aligner en harmonie dans l'ici et maintenant.

### Infos et prise de rendez-vous :

Laurence Foucault, [contact@LFsophrologie.fr](mailto:contact@LFsophrologie.fr) – 06.15.05.40.45

Site : [www.LFsophrologie.fr](http://www.LFsophrologie.fr)