

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Du vacarme mental et émotionnel au silence

Atelier animé par
BRIGITTE BAVUZ



Lundi du 28 septembre au 16 novembre 2020
20h00 à 22h00
Espace Condé
9 rue de Condé
69002 LYON

Renseignements et inscription
06 87 01 01 13

ATELIER MEDITATION MBSR

Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

Pour de nombreuses personnes, prononcer le mot même "silence" devient source d'angoisse, voire de panique. Silence oui, mais avec la musique, le bruit des arbres, le chant des oiseaux, etc. Ces peurs relèvent de notre conditionnement et sont plus que jamais d'actualité de nos jours.

Plus nous faisons du bruit, plus nous craignons le silence.

Avec les ateliers "méditation pleine conscience", je vous invite, si vous vous sentez prêt.e.s, à rencontrer des éclairs de silence à l'intérieur de vous. Il ne s'agit pas à ce stade d'arrêter le bruit des moteurs ou de faire taire les voix, mais d'élaguer votre fracas intérieur.

A la fin des 8 séances de pratique, vous aurez -c'est certain- aperçu une éclaircie dans l'esprit. Cette éclaircie est beaucoup plus puissante qu'un temps de vacances fugace ; avec son coin de ciel bleu et peut-être son rayon de soleil éblouissant, vous ne l'oublierez jamais. En cela, la méditation est thérapeutique et révèle l'Être en vous.

Etes-vous prêt.e.s à cette rencontre avec vous-mêmes ?

Les ateliers méditation proposés, sont basés sur la méthode MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) élaborée par Jon Kabat Zinn aux Etats-Unis.

ENSEIGNANTE

Ces ateliers sont animés par Brigitte Bavuz.

Je pratique et enseigne la méditation du "calme mental" depuis 25 ans et me suis formée à la Mindfulness selon le programme MBSR développé par Jon Kabat Zinn aux Etats-Unis, afin de permettre à toute personne de pratiquer la méditation hors de toute référence religieuse.

DEROULEMENT

Du 28 septembre au 16 novembre 2020, le lundi de 20h00 à 22h00.

Un engagement sur 8 séances est demandé. Prévoir une journée d'intégration de pratique en silence à la 7^{ième} séance (date à fixer avec les participants).

60 euros la séance, 80 euros la journée complète d'intégration, soit 500 euros le protocole. Possibilité de régler en plusieurs fois.

LIEU: Espace Condé, 9 rue de Condé, 69003 LYON

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION :

Brigitte Bavuz : 06 87 01 01 13

Web : <http://mederi-art.com>