

# MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Réduction du stress et Gestion des Émotions

Atelier animé par  
BRIGITTE BAVUZ



**Gym Autrement**  
**3 place du Griffon**  
**69001 Lyon**

18 janvier au 29 mars 2022 de 19h30 à 21h30  
Une séance découverte aura lieu le 11 janvier de 19h30 à 20h30

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Brigitte Bavuz : 06 87 01 01 13  
<http://mederi-art.com>

# ATELIER MEDITATION

## Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience

*Plus nous faisons du bruit, plus nous redoutons le silence.*

Rencontrer le silence au cœur de nous-mêmes et nous permettre de recevoir.

Apaiser le fracas intérieur et l'agitation mentale et s'accorder des moments d'attention. Observer les phénomènes qui s'élèvent à l'intérieur et à l'extérieur de nous pour "**ne pas rater notre rendez-vous avec la Vie**".

Avoir confiance en la Vie qui nous anime, reconnaître notre bonté fondamentale et son pouvoir guérissant sur le corps et l'esprit. En cela, la méditation est thérapeutique.

Nous apprendrons à utiliser ces différentes méthodes pour les intégrer dans notre vie quotidienne.

*Etes-vous prêt-e- à cette rencontre avec vous-même ?*

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

## ENSEIGNANTE

Je pratique et enseigne la méditation du "calme mental" depuis 20 ans et me suis formée à la Mindfulness selon le programme MBSR, ceci afin de permettre une pratique de la méditation hors de toute référence religieuse ou culturelle.

## DEROULEMENT

Mardi du 18 janvier au 29 mars 2022, de 19h30 à 21h30.  
Prévoir une journée d'intégration, de pratique en silence (date à fixer avec les participants).  
42 euros la séance de 2h00, 80 euros la journée d'intégration de 6h00, 500 euros le protocole. Possibilité de régler en plusieurs fois.

## LIEU:

**Gym Autrement**  
**3 place du Griffon**  
**69001 Lyon**