



Mindfulness en petit groupe

Description La pleine conscience (Mindfulness) est un savoir-faire et un savoir être dont la méditation est le premier mode de découverte. Elle s'est répandue et développée depuis plusieurs siècles par le biais des enseignements bouddhiques, ayurvédiques, de la méditation et plus récemment par les philosophies humanistes et la psychologie positive.

Contenu La Mindfulness (méditation de pleine conscience) est une méthode naturelle, efficace pour la réduction du stress et plus largement pour la connaissance de soi ou l'on apprend à re-considérer avec une meilleure lucidité les événements qui nous touchent. Elle se trouve aujourd'hui à la croisée de chemins entre la spiritualité, le développement personnel et les psychothérapies. La Mindfulness a récemment été structurée à des fins thérapeutiques par des spécialistes du domaine de la santé mentale. Certains experts neurologues ont aussi étudiés différents sujets en collaboration avec des moines bouddhistes pratiquant la méditation de pleine conscience.

Prérequis

- Présence obligatoire à la première leçon. L'accompagnement de ce cours est semi-structuré, participation active lors du cours.
- Une pratique personnelle à domicile est fortement encouragée.

Groupe cible Adultes

Objectifs La Mindfulness, intégrant la méditation de pleine conscience, peut être totalement appréhendée dépourvue de tout aspect rituel religieux ou de visée thérapeutique, avec un peu de pratique, elle est accessible à tout le monde. Vous n'aurez pas besoin de beaucoup de théorie pour la pratiquer. Il s'agit moins de la comprendre et plus de la vivre. La pratique est la voie.

Méthodologie/Didactique

- Méditation, respiration, silence mental, attention focalisée ou non.
- Observer, reconnaître, (re) considérer : sensation, perceptions, émotions, pensées.
- Approches de Mindfulness informelles.

Informations supplémentaires Porter une tenue confortable

Date sur demande / D_54963

Durée Total 8.00 période(s)

Ecolage CHF 302.50

Ecole-club Migros Nyon Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon
ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Mindfulness en petit groupe

Lieu du cours

Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

