



Mindfulness en petit groupe - Approfondissement

Description

« La pleine conscience (ou Mindfulness) est l'état de conscience qui émerge lorsque l'on porte son attention sans jugement sur l'instant présent. » Jon Kabat-Zinn

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.

Pratiquer la pleine conscience, c'est cultiver notre sagesse, notre capacité de discernement (au sens de voir clair), notre équilibre d'esprit et de cœur, ce qui peut s'exprimer en termes d'intelligence émotionnelle, de compassion et de bienveillance à l'intérieur de nous-mêmes. Comment faire, concrètement ? Être avec ce qui est. Maintenir un regard neuf et bienveillant sur les expériences vécues, sur ce qui se passe autour de soi et en soi. La pratique de la pleine conscience concerne les choix que nous faisons ; elle nous ouvre les yeux sur les fonctionnements automatiques fondés sur les habitudes : regarder sans voir, écouter sans entendre, manger sans goûter, cohabiter sans être réellement présent.

Contenu

Parmi les exercices proposés : . La méditation assise . le balayage corporel . La marche consciente . Des mouvements simples inspirés du hatha yoga.

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.
- Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà suivi quelques cours de méditation de pleine conscience (Mindfulness) et qui souhaitent maintenir ou renforcer leur pratique. Différents aspects théoriques seront abordés, toujours mis à l'épreuve de l'expérience.

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.

**Ecole-club Migros Genève
Pont-Rouge**
Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

Tel. +41 58 568 80 00
ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Mindfulness en petit groupe - Approfondissement

- Observer, reconnaître, (re) considérer : sensation, perceptions, émotions, pensées.
- Approches de Mindfulness informelles.

Informations supplémentaires

Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà suivi quelques cours de méditation de pleine conscience (Mindfulness) et qui souhaitent maintenir ou renforcer leur pratique. Différents aspects théoriques seront abordés, toujours mis à l'épreuve de l'expérience.

Date	sur demande / D_70491
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 302.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)