



# Pratique de la pleine conscience - en ligne

<b>Description</b>	<p>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.</p> <p>Profil enseignant :</p> <p>Fanny Ciampi est travailleuse sociale, instructrice de méditation MBSR, formatrice d'adultes, membre de l'Association suisse Mindfulness. Elle a découvert la méditation en 2015 et pratique depuis lors quotidiennement. Elle obtient un CAS (Certificat d'études avancées) Mindfulness à l'Université de Genève et Haute école de santé. Egalement formée en MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) avec son fondateur, M. Segal. Puis devient instructrice de méditation MBSR, suivant le programme de son fondateur Jon Kabat-Zinn. Intervenante Mindfulness, spécialisée dans la prévention, gestion du stress et burn-out.</p>
<b>Contenu</b>	Repères théoriques . Exercices pratiques de méditation assise, couchée et en mouvement. Partages d'expériences de la pratique.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir la méditation de pleine conscience</li><li>• Expérimenter et s'initier à une pratique de méditation assise, couchée, centrée sur le corps et en mouvement</li><li>• Partager nos expériences de la pratique</li></ul>
<b>Date</b>	17.02.2021 - 12.05.2021 / E_1454953
<b>Horaire</b>	18:00 - 18:30 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 90.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Pratique de la pleine conscience - en ligne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	17.02.2021	18:00 - 18:30
	2 Me	03.03.2021	18:00 - 18:30
	3 Me	10.03.2021	18:00 - 18:30
	4 Me	17.03.2021	18:00 - 18:30
	5 Me	24.03.2021	18:00 - 18:30
	6 Me	31.03.2021	18:00 - 18:30
	7 Me	21.04.2021	18:00 - 18:30
	8 Me	28.04.2021	18:00 - 18:30
	9 Me	05.05.2021	18:00 - 18:30
	10 Me	12.05.2021	18:00 - 18:30

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS