



Pratique de la pleine conscience - Cours en ligne

Description	<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>
Contenu	Repères théoriques . Exercices pratiques de méditation assise, couchée et en mouvement. Partages d'expériences de la pratique.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir la méditation de pleine conscience• Expérimenter et s'initier à une pratique de méditation assise, couchée, centrée sur le corps et en mouvement• Partager nos expériences de la pratique
Date	11.02.2021 - 06.05.2021 / E_1468621
Horaire	07:00 - 07:30 h
Jours	Je
Durée	10 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 90.00
Lieu du cours	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





Pratique de la pleine conscience - Cours en ligne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	11.02.2021	07:00 - 07:30
	2 Je	18.02.2021	07:00 - 07:30
	3 Je	04.03.2021	07:00 - 07:30
	4 Je	11.03.2021	07:00 - 07:30
	5 Je	18.03.2021	07:00 - 07:30
	6 Je	25.03.2021	07:00 - 07:30
	7 Je	01.04.2021	07:00 - 07:30
	8 Je	22.04.2021	07:00 - 07:30
	9 Je	29.04.2021	07:00 - 07:30
	10 Je	06.05.2021	07:00 - 07:30

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

