

Lieu

SAINT NICOLAS DE MACHERIN

En Isère

(30 min de Grenoble, 50 min de Chambéry, 1h de Lyon)



Dates

Les samedi 24 et dimanche 25 septembre 2022

Accès

<https://fr.mappy.com/poi/564246979191b00948b5f7ed>

180 route de Chirens

38500 St Nicolas de Macherin

Salle de la mairie, 1^{er} étage

Inscription

Voir le bulletin ci-joint

Renseignements

Mail : nadinebaude@gmail.com ou gillespentecote@free.fr

Tel : 06 52 34 66 25

06 12 56 06 18

Week-end « Mindfulness » 2022

Deux journées d'immersion Dans les pratiques méditatives



Pour découvrir et s'initier Aux vivances de pleine conscience

Gilles Pentecôte

Sophrothérapeute, Instructeur en méditation, Médecin

Nadine Baude

Tabacologue, Hypnothérapeute, Sophrologue

Être en Pleine Conscience est la vivance qui suit le fait de « *porter son attention sur les évènements d'une manière particulière : délibérément, au moment présent, sans jugement.* »

Le corps

Ce week-end vous propose de découvrir différentes pratiques de méditation de pleine conscience (une douzaine), à travers un enseignement essentiellement expérientiel et collaboratif : à chaque fois nous commençons à vivre une pratique, accueillons la phénoménologie dans la posture mindful, mettons en relation le vécu avec la vie quotidienne, pour finir par un échange théorique.

Le cœur

Les pratiques méditatives nous invitent à cultiver de façon assidue des compétences latentes chez chacun d'entre nous telles que la curiosité bienveillante, la présence soutenue, l'acceptation favorisant l'adaptation aux difficultés, le non-agir, la compassion, l'intuition et la créativité mais aussi nos capacités de résilience, toutes fenêtres ouvertes vers de nouveaux avènements et un nouveau mode d'adaptation au stress, méconnu et inimaginable.

L'esprit

La méditation est un processus alchimique : il vise à transformer « le plomb en or », du mieux possible. La première des 4 grandes vérités de la tradition n'est-elle pas le constat « La souffrance est partout » ?

Le plus surprenant est que les pratiques méditatives sont fondées sur le vécu de l'être, et non pas dans le faire. La non-intention, la liberté de ne jamais rien induire ni forcer sont essentielles, ce qui offre à l'instructeur une adaptabilité immense.

Nous découvrirons aussi comment, dans la relation d'aide qui suit chaque pratique, ce processus de transformation peut être découvert et comment la motivation à l'entraînement peut se mettre en place.

Les pratiques

Il existe une vingtaine de pratiques méditatives, aussi nous ne pourrions pas toutes les vivre. Voici les principales, dans l'ordre de progression habituelle : entraînement à l'attention soutenue, bodyscan, méditation sur la respiration, pratiques sensorielles (dégustation, présence aux sons, ...), mindfulyoga, mindful Qi Gong, accueil des pensées (comme des phénomènes), marche méditative, méditation sans objet, écoute profonde méditative, méditations de bienveillance et de compassion, ces dernières pouvant être déclinées dans notre rapport à notre corps, nos émotions, nos comportements et le monde extérieur.

Pourquoi suivre ce week-end ?

La première motivation pourrait être un désir d'enrichissement personnel dans une voie de pleine conscience.

Ce stage vous enrichira de différentes pratiques, que vous pourrez ensuite intégrer dans votre vie professionnelle, en individuel et aussi en groupe. La posture mindfulness, essentiellement phénoménologie et à la base de l'alliance en méditation, vous sera aussi présentée.

Au-delà, ce week-end peut être considéré comme une belle opportunité pour se ressourcer ...

Critères d'inclusion

Ce week-end est proposé aux professionnels de la relation d'aide ouverts aux approches psychocorporelles. Avoir une expérience professionnelle est un plus.

Aller plus loin ?

Pour ceux qui souhaiteront aller plus loin, des documents écrits et liens Internet vous seront remis, que vous pourrez ensuite travailler une fois de retour à la maison, et nous vous encouragerons à construire un groupe d'approfondissement.

Ce week-end est une initiation qui peut déboucher sur une formation complète d'instructeur, en trois fois deux jours sur trois mois, vous permettant d'acquérir les compétences nécessaires à animer les cycles complet MBSR et MBCT, intégrant les dimensions de coaching, cognitives, de psychologie positive, toutes les expériences annexes ainsi que la dynamique de groupe spécifique ...

Les intervenants

Gilles Pentecôte est sophrologue, psychothérapeute TCC, instructeur en mindfulness, médecin, formateur et auteur.

Nadine Baude est hypnothérapeute, sophrologue, addictologue

Horaires indicatifs

Samedi : 10h – 13h et 14h – 18h. *Dimanche* : 9h – 13h et 14h – 17h

Tarif du Week end

200€

Repas (Réservation par mail, Règlement sur place)

Le samedi soirée festive : 17€ : méditation en nature suivi d'un repas convivial

Le repas du dimanche pourra vous être proposé au tarif de 13€

Bonne humeur assurée. Produits frais locaux, repas végétariens possibles

Hébergements

Nombreux gîtes disponibles : possibilité de contacter Nadine pour l'organisation

Co-voiturage

Si souhaité : nous transmettre vos coordonnées pour diffusion