



# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE  
& COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Erwan Tréguer

La méditation de pleine conscience (Mindfulness) **développe la capacité à revenir dans le moment présent** : "ici et maintenant". L'état de pleine conscience émerge lorsque l'on porte attention, intentionnellement, dans le moment présent, avec bienveillance et non-jugement. Le programme de réduction du stress par la pleine conscience en **8 séances** bénéficie de nombreuses validations scientifiques.

## Les bienfaits

La méditation de pleine conscience **aide à vivre dans l'instant présent, réduit les ruminations, diminue l'anxiété** et la dépression et **favorise une meilleure gestion de la douleur**. Elle apporte clarté mentale, apaisement et joie, tout en régulant les émotions pour un bien-être général.

## Les techniques

L'entraînement à la pleine conscience s'appuie sur le développement du ressenti corporel, par le "*balayage corporel*", des mouvements doux, adaptés, et la marche consciente.

**La respiration** est au cœur de la pratique, car elle permet de ramener l'attention dans le présent, avec un effet apaisant. On distingue les **pratiques attentionnelles**, qui permettent de retrouver la maîtrise de son attention, et les **pratiques compassionnelles**, qui invitent à développer la gratitude, l'altruisme, la compassion.

Le développement de la pleine conscience s'appuie sur des attitudes comme le non-jugement, le lâcher-prise, l'acceptation, la confiance, la patience.



Retrouvez cette thérapie sur [otium.center](https://otium.center)



- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 120 min (en collectif) 60 min (en individuel)
- 🍃 Adapté aux ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA