



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.





- ☛ 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 charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA