

Osez la méditation

Pour les lycéens et étudiants

C'est une période complexe, souvent tumultueuse pour le corps et l'esprit.

C'est aussi le moment d'affronter une succession régulière d'examens et d'entretiens, à passer .

La peur de l'échec, souvent liée au stress peut faire oublier les qualités et les potentialités qui donnent les chances de réussir et d'atteindre l'objectif fixé.

Pour les examens, mais aussi pour d'autres événements de la vie.

Ces acquis seront utiles tout au long de l'existence.

La méditation présente l'avantage d'une activité préservée d'impératif de résultats mesurables.

À l'âge où on subit tant de pressions et d'inquiétudes pour son avenir c'est une bouffée d'air, sans peur d'être mal jugé ou de ramener de mauvais résultats.

Avec la méditation, une détente peut alors s'installer et permettre de libérer son potentiel intellectuel et ses connaissances.

Les ateliers de pleine conscience sont là pour :

Permettre aux lycéens et aux étudiants, un meilleur repérage de leurs émotions leurs sensations de leurs pensées et de leur schéma de réactivité, pour faire face avec souplesse aux événements de la vie.

L'objectif est de leur permettre de découvrir et de réguler leur monde émotionnel.

De développer le savoir être, la gestion des émotions du stress, d'améliorer la qualité des relations interpersonnelles.

Vivre dans la pleine présence

La pleine conscience consiste à porter son attention au moment présent, aux pensées, aux émotions aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérées sans porter de jugement.

Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent, sans convoquer son passé ou anticiper dans le futur, de se perdre dans les pensées en quittant notre réalité présente.

Connaissez vous les intentions réelles de la méditation de pleine conscience?

L'intention est de se connecter avec profondeur au moment que nous sommes entrain de vivre avec nous mêmes, nous nous connectons à notre vérité de l'instant qui s'élève sans effort.



Programme « du stress à la tranquillité »

Ce programme vise à permettre à l'étudiant par L'approche progressive composée de 8 séances de 1h30 de :

- Se familiariser avec les pratiques contemplatives :
la méditation formelle assise ou informelle. Méditation debout, en mouvement, balayage corporel.postures de yoga.
- Développer les différents outils nécessaires pour intégrer la présence attentive.
- Trouver des réponses adaptées faces aux événements stressants.
- Améliorer son bien être physique et mentale s'apaiser en conscience.
- Apprendre à Réduire son stress savoir y répondre plutôt que d y réagir.
- Prendre conscience des automatismes
- Développer une plus grande liberté, de choix sur ses actions
- Améliorer les fonctions Cognitives comme l'attention et la concentration, diminution de la dispersion mentale, remobilisation des compétences et du savoir acquis...
- En apprendre plus sur soi-même, sur ses façons de penser et de réagir, grâce a l'observation sans jugement du moment présent.
- Développer une plus grande acceptation et bienveillance, envers soi-même et les autres.
- Être présent dans son corps
- Mieux comprendre ses émotions, ses sentiments et la relation entre le corps, les pensées et les émotions
- Apprendre à communiquer avec acceptation et bienveillance envers soi et les autres.
- Développer sa confiance en soi et son estime de soi
- Développement de nouvelles ressources
- Amélioration de la qualité des relations
- Conscience de soi et des autres
- Développer l'empathie
- Amélioration du sommeil et de l'endormissement

Inscription et informations complémentaires : 06 70 51 24 41

Site :<https://mbsr-bretagne.fr>

Chaîne You tube :

<https://youtube.com/@Lameditationenaction>

Sylvie GREFFIN, formatrice en pleine conscience (MBSR), diplômée et membre de l'AMT
(Académie de la Mindfulness Teaching)

Formatrice MBSR diplômée par L' Institut for Mindfulness-Based Approaches