

Pleine Conscience (*Mindfulness*)

Utilisant des techniques basées sur les mécanismes d'attention et intégrant des pratiques de **méditation**, la **pleine conscience** offre une aide à celles et ceux qui souffrent de difficultés émotionnelles (stress, colère, tristesse...), ou qui sont confrontés à des problèmes somatiques (maladies ou douleurs chroniques...) ou psychologiques (troubles anxieux, états dépressifs, surmenage...).

Initiée dans le champ de la santé par Jon Kabat-Zinn pour la réduction du stress (*Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR), la pleine conscience s'articule maintenant à la **thérapie cognitive** (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*, MBCT).

Cette approche est également utilisée en milieu hospitalier, et fait l'objet de recherches scientifiques et cliniques régulières.



Fulvien MAZZOLA
Médecin généraliste
Psychothérapeute

Johan ILLY
Rollon POINSOT
Psychologues cliniciens,
Psychothérapeutes

Membres actifs de l'AFTCC (Association Française de Thérapie Cognitive et Comportementale) et de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness)

Instructeurs habilités à l'enseignement du programme MBSR (Center For Mindfulness, University of Massachusetts)

Instructeurs habilités à l'enseignement du programme MBCT (Pr Segal et Bizzini, Universités de Toronto et Genève)

Renseignements et inscriptions

www.pleineconscience-paca.com
contact@pleineconscience-paca.com

Johan ILLY (Aix en Provence)
06.87.04.26.00

Rollon POINSOT (Marseille)
06.63.08.52.09

Fulvien MAZZOLA (Nice)
06.10.02.35.06



Méditation par Plaine Conscience (*Mindfulness*)

Journées Mini-Retraite

Vendredi-Dimanche
05, 06, 07 juin 2015

Hameau Les Damias
(Eourres, 05)

—
Johan ILLY
Fulvien MAZZOLA
Rollon POINSOT

www.pleineconscience-paca.com



Deux options...

Option J: Journée(s), sans hébergement

Première journée d'introduction: découverte pour les débutants, cette première journée sera aussi l'occasion d'une pratique en groupe pour les méditants déjà formés.

Les deuxième et troisième journées proposeront un approfondissement et une ouverture de la pratique méditative, une diversification des techniques et une articulation de la pleine conscience aux approches émotionnelles et cognitives.

Il est possible de participer à une, deux ou trois journées sans hébergement.

*Horaires: 9h00-17h30

*Tarifs option J (déjeuners et pauses compris):

Une journée : 150 €

Deux journées : 250 €

Trois journées : 300 €

Option R: la mini-retraite de trois jours, avec hébergement

Cette option regroupe **les trois journées** de pratique méditative, ainsi que **l'hébergement** sur site les nuits de jeudi 06 vendredi 07 et samedi 08 juin 2013.

Elle sera l'occasion d'un partage plus étendu de temps formels et informels en pleine conscience (pratiques matinales, activités en pleine conscience, veillées...).

*Horaires:

du jeudi en fin d'après midi au dimanche 17h30

*Tarif option R:

450 €, repas et hébergement compris

Attention! Le nombre de places étant limité, n'hésitez pas à réserver vos places au plus tôt.
Un chèque d'arrhes de 180 euros sera demandé à titre de confirmation de la réservation.

Hameau des Damias

Au bout des gorges de la Méouge, à la limite des Hautes Alpes et de la Drôme provençale, cette mini-retraite se déroulera à Eourres (05).

A mille mètres d'altitude, perdus au pied des montagnes, nous serons accueillis par nos hôtes, Rob et Caroline Yaffee, dans leur gîte «*Le Hameau des Damias*»

Les pratiques méditatives se dérouleront en intérieur (belle salle lumineuse) et extérieur (forêt, torrent).

Pour les personnes inscrites à la retraite, l'hébergement se fera en chambres de deux lits.

La cuisine sera préparée par nos hôtes, élaborée à partir des produits de la ferme biodynamique du hameau (cultures et élevages « bio » sur place).

Nous vous invitons à visiter le site du Hameau des Damias : www.lesdamias.com

