

# **REDUIRE LE STRESS, MANGER MIEUX**

## **Méditation de Pleine Conscience**

### **DES ATELIERS POUR PROMOUVOIR LA SANTE**

**La pleine conscience ou Mindfulness** : La pratique de la pleine conscience permet de sortir du « pilotage automatique » en portant volontairement son attention au moment présent, tel qu'il est, sans jugement, mettant ainsi à distance ruminations sur le passé et scénarios vers l'avenir

#### **Stage d'initiation**

**Tous les mardis** après midi de 15h à 18h en Juillet et en Aout, participation 30€ /pers

#### **Journée découverte pour débutant**

**Les mercredis** 6 et 20 juillet, 3 et 17 aout de 10h à 16 heures, amener un plat à partager pour le repas du midi, ambiance conviviale, apprentissage dans la simplicité, participation 75€/pers

#### **Journée de retraite pour pratiquant avancé,**

**Les jeudis** 7 et 21 juillet, 4 et 18 aout de 10h à 16 heures, amener un plat à partager pour le repas du midi, participation 75€/pers (participant ayant déjà suivi un cycle de 8 semaines)

#### **Cycle de 8 semaines**

**Le lundi matin** de 9h30 à 12h : les 4, 11, 18, 25 juillet et 1, 8, 15, 22 aout 2016 + 1 journée de 10 h à 16 h dont la date sera fixée par l'ensemble du groupe (envisagée le jeudi 18/08).

**Coût du cycle par participant:** 26h de formation menant à l'autonomie dans la pratique

Particulier : 480€

Entreprise : 680€

Retraités : 240€



#### **Animés par Séverine DROPSY**

D.U en Education pour la Santé et Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de Tours,

Formation de formateur en Education pour la Santé et en repérage de la crise suicidaire,

Formée aux outils de la pleine conscience pour faire face à la tourmente (Université de Médecine du Massachusetts)

Diplômée de l'Ecole Hôtelière de Bordeaux

**LIEU : LE TERTRE MONDON 36500 MEOBECQ**

**Inscription obligatoire**

Pour tous renseignements : 06.80.94.83.02 ou [qv2seve@gmail.com](mailto:qv2seve@gmail.com)

Site : <https://salutogenese36.wordpress.com/>

## **AUTRES ACTIVITES PROPOSEES avec Séverine**

### **ALIMENTATION ET MEDITATION**

Le 2 juillet : une journée pour découvrir la naturopathie et l'alimentation en pleine conscience. Co-animé avec Corinne GUILLOT, Naturopathe (06.19.44.73.74). Participation 80€, repas inclus, horaires de 9h à 17h (d'autres dates seront proposées durant l'été ; nous contacter)

### **FORET et MEDITATION**

Les vendredis 8 et 22 juillet, 5 et 19 aout : se ressourcer profondément avec la nature, sentir, ressentir, écouter... l'art de la simplicité pour une santé retrouvée ; Co animé avec Eric MAUCLAIR, Géobiologue forestier (06.79.34.53.13) . Horaires : de 10h à 17h, amener un plat à partager pour le repas du midi, participation 80€/pers

### **REPOSITIONNEMENT DE L'ATLAS sans manipulation ET MEDITATION**

Les jeudis 14 et 28 juillet, 11 et 25 aout : L'atlas est une vertèbre primordiale et directionnelle qui sert de GPS et de volant directionnel à notre corps. Son moindre déséquilibre perturbe notre faculté à nous diriger dans notre voie. En observant le positionnement du bassin et des omoplates avant et après la séance, on peut constater l'impact du soin sur notre équilibre physique général. Co animé avec Gilles BILBEAU, Eveilleur (06.87.93.92.21 ; [www.gillesbilbeau.fr](http://www.gillesbilbeau.fr)). Horaires de 10h à 17h, amener un plat à partager pour le repas du midi ; participation 80€/pers

### **VOIX ET MEDITATION**

Le vendredi 15 juillet : Le soundpainting est un outil vocal par excellence ! Un langage gestuel qui permet de créer une performance en temps réel. Jouer au chef d'orchestre et être un bon instrument, en explorant ses possibilités vocales et sa créativité. Co animé avec Gaël L'HOSTIS, Coach Vocal (06.86.70.84.89 ; [coachvocal.fr](http://coachvocal.fr)). Horaires de 10h à 17h ; amener un plat à partager pour le repas du midi ; participation 80€/pers

## **LIEU : LE TERTRE MONDON 36500 MEOBECQ**

### **Inscription obligatoire**

Pour tous renseignements : 06.80.94.83.02 ou [gv2seve@gmail.com](mailto:gv2seve@gmail.com)

Site : <https://salutogenese36.wordpress.com>