



# REDUIRE LE STRESS et APPRIVOISER LES EMOTIONS

## avec la MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Un temps pour découvrir et s'enrichir

Samedi 19 MAI 2018 de 10h30 à 12h30

Atelier de Solange, 102/104 avenue du général de gaulle, 36130 Déols

EN PARLER C'EST BIEN,  
PRATIQUER C'EST MIEUX !

Participation 20€

La pratique de la méditation de 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. Nous aborderons un nouveau concept de santé nommé la salutogénèse dans lequel s'inscrit la méditation de pleine conscience pour la réduction du stress. Nous ferons des pratiques pour se mettre à l'écoute des sensations, émotions et pensées, clés de connaissance de soi. Accueillir ce qui se passe en soi, c'est déjà se transformer ! Pratique validée par les neurosciences et reconnue par la médecine pour ses nombreux bienfaits ! Que vous soyez juste curieux, en recherche d'un mieux être durable ou déjà stressé, anxieux, débordé, dépassé par des comportements répétitifs qui vous limitent.... Ou encore atteint d'une maladie chronique inflammatoire ou qui vous fait souffrir... ce stage est fait pour vous !

RESERVATION OBLIGATOIRE, PLACES LIMITEES

Pour en savoir plus : <https://salutogenese36.wordpress.com/>



Animé par Séverine DROPSY  
Consultante en Santé-Qualité de Vie

Pour tout renseignement : 06 80 94 83 02

Séverine DROPSY

D.U en Education pour la Santé et Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de Tours,  
Formation de formateur en éducation pour la santé, en alimentation, en repérage de la crise suicidaire,  
Formée aux outils de la pleine conscience pour faire face à la tourmente (Université de Médecine du Massachusetts)