

La Pleine Conscience ou Mindfulness , c'est diriger son attention sans jugement de valeur et être présent à ce qui se déroule dans son corps, dans son esprit et dans son environnement.

L'objectif de ce programme est d'observer nos schémas et notre façon d'agir face aux émotions, et d'expérimenter autre chose pour éviter l'épuisement physique et la fatigue.

Les outils proposés sont des exercices de respiration, d'attention au corps et de visualisation.

Une pratique personnelle et soutenue est essentielle en complément des séances.

PROGRAMME PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)



Prévention des rechutes dépressives

Réunion d'information le **lundi 6
Octobre 2025** à Montagnac sur
Auvignon

La Pleine Conscience ou Mindfulness est un programme élaboré par Jon Kabat-Zin depuis plus de 40 ans au Massachussetts conçu initialement pour réduire le stress lié à la maladie, aux douleurs chroniques, aux traitements pénibles... Il contribue à améliorer la qualité de vie.

Ce programme de 8 séances de 2 heures et d'une journée complète a été testé et approuvé par de nombreuses études en réponse à la douleur, la souffrance et la fatigue mentale.

Contenu du programme:

- Balayage corporel ou body scan.
- Etirements et présence dans les mouvements du corps.
- Pratique d'observation des habitudes cognitives.
- Reconnaître ses émotions.
- Pleine conscience et technique de méditation.
- Pratiques quotidiennes à faire chez soi.
- Audios et un livret de travail.

Conditions pratiques:

Coût 450 euros

Dates du prochain cycle: Lundi 20 Octobre 2025

8 séances de pratique hebdomadaire de 17h à 19h

+ une journée 10h-16h

+ audios

+ fascicule de suivi

+ 1 livre « apprivoiser le stress par la pleine conscience »

Lieu:

1302 Route de Bruch

47600 Montagnac sur Auvignon

Agnès TURQUOIS est médecin et psychothérapeute: 06-01-29-65-90