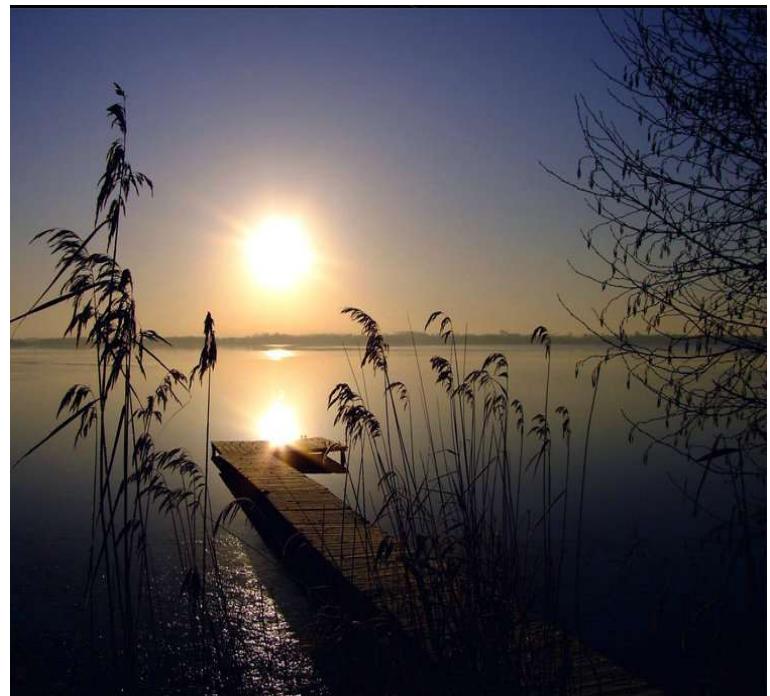


La Pleine Conscience ou Mindfulness , c'est diriger son attention sans jugement de valeur et être présent à ce qui se déroule dans son corps, dans son esprit et dans son environnement.

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

PROGRAMME PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS - MBCT)



Prévention des rechutes dépressives

Réunion d'information: lundi 19 Janvier 2026 à 19h00 à Montagnac sur Auvignon

La Pleine Conscience ou Mindfulness est un programme élaboré par Jon Kabat-Zin depuis 32 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 2heures 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:

Dates du prochain cycle:
26 Janvier au 23 Mars 2026
lundi de 17h00 à 19h00

Coût 450 euros:
8 séances de 2 heures par semaine
+ Audios
+ 1 fascicule de suivi
+ 1 livre « apprivoiser le stress par la pleine conscience »

Lieu: **Espace Vers Soi**
1302 Route de Bruch
47600 Montagnac sur Auvignon

Agnès Turquois est médecin, psychothérapeute et instructrice MBCT (ADM)
DU Médecine, Méditation et Neurosciences (Strasbourg 2013)