



— Lezateliers —  
du yoga & de la méditation

# Méditation pleine conscience

*Une association à la pointe Finistère pour prendre soin de soi*



## La Pleine conscience

La Pleine conscience (ou Mindfulness en anglais) est une pratique de méditation moderne, laïque, pensée pour les occidentaux. Même si elle tire son origine des approches bouddhistes, elle est sans connotation religieuse.

Selon le Pr Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire, « la méditation pleine conscience est le fait d'amener toute sa vigilance sur l'expérience de l'instant présent, moment après moment ». Par une pratique régulière, en développant nos capacités à ressentir et observer ce qui se passe en nous, sans rien attendre, et sans rien repousser de ce qui vient (pensées, émotions, sensations physiques), que cela soit agréable ou désagréable, nous apprenons à mieux savourer notre existence.

Dans un monde qui multiplie les sources de distraction et accélère les rythmes de sollicitation de notre attention, la Pleine conscience représente une solution pour répondre à nos besoins vitaux d'équilibre mental et physique, de continuité, de silence, d'intériorité, de stabilité intérieure et, in fine, de bien-être.

## Public concerné

Ce groupe s'adresse à des personnes ayant déjà une pratique de méditation qui souhaitent soutenir leur propre pratique, dans un climat d'attention, de bienveillance, d'ouverture et de liberté. La pratique peut avoir été acquise par le biais du Cycle d'initiation à la méditation proposé par Lezateliers du yoga & de la méditation ou par d'autres biais.

*Parce qu'elle nous conduit à entrer profondément en contact avec ce qui est, la méditation – en particulier dite « de Pleine conscience » – n'est pas recommandée aux personnes atteintes de troubles psychiatriques. En cas de doute, merci de consulter votre médecin.*

## Informations pratiques

**Déroulement des séances :** La pratique sera guidée. Elle comprendra aussi des temps de silence. Des moments pour les échanges seront également réservés. Elle s'effectuera assis sur un coussin ou sur une chaise.

**Dates :** 9 jeudis (1/mois), d'octobre à juin (Voir les dates sur le site internet).

**Horaires :** De 20h30 à 21h15.

**Lieu :** Salle de réunion de l'Espace Kernéis, 7 route de la gare, 29460 Daoulas.

**Effectif :** Jusqu'à 20 personnes.

**Prix :** 55€ (réduit 38,50€) pour les 9 séances ou 8€ (réduit 5,60€) par séance (+ adhésion de 15€ à l'Association).

**Inscription :** L'inscription est confirmée par mail à réception du formulaire d'inscription complété et du règlement, dans la limite du nombre de places indiqué.

## Intervenante

**Cendrine Le Locat** est passionnée par le lien corps-esprit. Elle enseigne le yoga depuis 2011. Elle est cofondatrice de l'association Lezateliers du Yoga & de la méditation. Elle est diplômée en tant que professeur de Vinyasa Yoga, certifiée par la Fédération française de yoga (FFY) et par Yoga Alliance USA (200h). Elle a également suivi durant 4 ans une formation de professeur de Hatha Yoga, selon le programme de l'Union européenne de Yoga (UEY), reconnue par la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga (FIDHY). Elle a suivi le programme Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – ou Programme de réduction du stress par la pleine conscience – de 8 semaines établi par le Pr Jon Kabat-Zinn.

Elle participe régulièrement à des retraites silencieuses et suit des formations via l'Association pour le développement de la Mindfulness (ADM). Elle est également responsable Développement durable et Responsabilité sociétale dans une grande école où elle s'intéresse tout particulièrement aux questions relatives à la Qualité de vie au travail (QVT).

*Lezateliers  
du yoga & de la méditation*

06 45 61 37 06

lezateliersyogameditation@laposte.net

lezateliersyogameditation.wordpress.com

www.facebook.com/lezateliersyogameditation