

Rien que...
tout au long
de la journée



Atelier d'incorporation des pratiques

Expérience de centrage
Mindfulness, la Pleine Conscience



le 18 mars 2023

stage organisé et animé par
Kay Bruce
www.kay-bruce.com
06 12 27 40 75

Comment trouver le temps de méditer, face à une multitude de tâches ou l'esprit qui s'emballe?

Peut-on "baisser le son" du bavardage de l'esprit, trouver la stabilité intérieure, et de l'espace pour soi et en soi?

Et si tout ce qu'il y a à faire, c'est de ne rien faire? Et plutôt ne pas faire des choses l'esprit ailleurs, mais les faire en étant présente.

Dans une ambiance propice à calmer le mental, notre intention est de nous connecter de façon plus bienveillante avec nous-mêmes, et avec notre propre expérience.

Pour mobiliser l'esprit en accueillant d'instant en instant ce qui se passe, et transformer l'expérience du moment en expérience agréable. Une journée partagée avec une facilitatrice expérimentée et méditante pour approfondir l'expérience de la Méditation de Pleine Conscience à travers le silence, la poésie, la nature, le lieu et les méditations.

Cet atelier est le 3ème de la série, après le 2ème en février et ses retours très positifs ("Beaucoup de douceur et de bienveillance ainsi que des pratiques très adaptées au thème de la journée."), **et en attendant le 4ème en avril.**

N'hésitez pas à m'envoyer un mail si vous avez envie d'échanger, c'est avec plaisir que je vous répondrai.

Pour plus d'information: www.kay-bruce.com (page Calendrier) et <https://centre-artistique-piegon.fr>