

Pas une solution miracle, mais une pratique merveilleusement nourrissante dans ce lieu magique.

Une invitation à faire l'expérience d'une connexion intime avec vous-même.

## **2 Ateliers d'une journée dédiés à l'exploration et la pratique du Mindfulness, la Pleine Conscience, au Centre Artistique et Culturel de Piégon.**



### **EXPLORER LA STABILITÉ INTÉRIEURE; LE 27 AVRIL**

- Au sein de la frénésie extérieure et intérieure, ou de la routine, nous ne sommes pas présents. Nous sommes ailleurs.
- Avec de l'entraînement, en ressentant l'avantage d'être simplement présent, on peut revenir encore et encore dans une présence de plus en plus spacieuse.

*Dans cet Atelier :*

\* Nous explorons ce qui peut faire la différence entre 'Faire' et 'Être' et le Mindfulness est la porte par laquelle nous pouvons apprendre à entrer dans le mode Être.

\* Nous cherchons des moyens de remarquer toute réactivité automatique et de créer l'espace nécessaire pour réagir avec choix.

\* Nous commençons à voir le monde tel qu'il est, et non comme nous l'attendons ou le craignons.

### **A LA RENCONTRE DE SA PROPRE QUIÉTUDE; LE 25 MAI**

- Nous ne percevons qu'une fraction de ce qu'il y a à percevoir. Il peut exister une vraie dissociation avec notre corps lorsque nous sommes absorbés dans certaines occupations p.e. devant les écrans, où le corps est négligé.
- Avec de l'entraînement, avec l'aide de notre corps on mobilise l'esprit pour explorer les défis auxquels notre mental nous confronte.

*Dans cet Atelier :*

\* Nous faisons le choix de mieux savourer notre existence même si ce n'est pas si évident que cela.

\* Nous explorons le Mindfulness à travers les méditations guidées, le silence, la poésie, le lieu.

\* Nous nous laissons toucher et inspirer par la nature. "Écoutez, le silence n'est pas vide, il est plein de réponses". (Rumi)

**La journée commence à 9.15 et comprend le déjeuner sur place. Le tarif est de 90€ tout compris.**

**Pour vous inscrire, ou demander d'autres renseignements, merci de contacter Kay:**

[www.kay-bruce.com](http://www.kay-bruce.com) ou au 06 12 27 40 75 ou par retour de mail.

**A très bientôt!**