



## Cours de Pleine Conscience en 8 semaines



### **cycle MBLC: être présent** Mindfulness Based Living Course

**les vendredis de 19h à 21h**

05 / 10 (introduction) - 12, 19, 26 / 10 - 9, 16, 23, 30 / 11 - 07 / 12,  
14 / 12 / 2018 (suivi)

**journée de pratique le 24/11 de 9h30 à 16h30**

## **Cours de Pleine Conscience en 8 semaines (MBLC\*)**

Ce cours est basé sur le module 1 de la formation à la pleine conscience de la Mindfulness Association. Il s'étend sur 8 semaines, à raison d'une session de deux heures par semaine. Il est précédé d'une session d'introduction, et une session de suivi est organisée après les 8 semaines. Une journée de pratique de pleine conscience est incluse entre la 6ème et la 7ème semaine.

Les thèmes hebdomadaires sont:

### **Session d'introduction**

- sem. 01 • Partir d'où l'on est
- sem. 02 • Le corps, un lieu pour rester présent
- sem. 03 • Introduire un support de pleine conscience
- sem. 04 • Travailler avec la distraction
- sem. 05 • Explorer le courant sous-jacent
- sem. 06 • Attitude de l'Observateur

### **journée de pratique**

- sem. 07 • Acceptation de soi
- sem. 08 • La pleine conscience au quotidien

### **Session de suivi : Le Reste de Votre Vie**

## **enseignante Gaëlle Tribout**



Thérapeute et formatrice en gestion de stress, Gaëlle pratique dans la voie du Zen (Rinzai) depuis de nombreuses années. Elle étudie également la pleine conscience basée sur

la compassion auprès de la Mindfulness Association Royaume Uni afin d'enrichir sa pratique et de pouvoir enseigner la méditation dans un cadre laïc accessible à tous. Gaëlle encadre le cours en 8 semaines MBLC pour adultes, et le cours en 10 semaines MBLC-YA destiné aux jeunes.

## **infos & inscription**

[www.mindfulnessassociation.be](http://www.mindfulnessassociation.be)

### **coût**

250 € (prise en charge partielle par certaines mutuelles)

### **lieu**

Centre d'études tibétaines  
33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles

### **contact**

Eric Dezert  
[info@mindfulnessassociation.be](mailto:info@mindfulnessassociation.be)