



## Formation à la pleine conscience basée sur la compassion



prochains cours à Bruxelles - mai 2018

### **module 1: être présent**

en 4 weekends // présentation du module le 11/05 à 18h30

À l'issue des 4 weekends, un certificat est remis au participant, lui permettant d'accéder au **module 2 : répondre avec compassion.**

## **module 1 : être présent - 2018 ( langue: anglais, trad°: fr )**

• we 01 • 12-13 / 05

### **partir d'où l'on est**

Nous nous appuyons sur une pratique centrale : «stabiliser, ancrer, rester». Nous découvrons le «balayage corporel», la «méditation marchée» et des pratiques simples à intégrer dans la vie quotidienne. Nous développons la bienveillance comme source d'auto-compassion.

• we 03 • 22-23 / 09

### **acceptation de soi**

Nous reconnaissons et «accueillons» les émotions fortes qui jaillissent en nous. Nous nous entraînons à leur accorder une attention profonde en adoptant une attitude inclusive et bienveillante.

• we 02 • 16-17 / 06

### **prendre conscience de la distraction**

Nous observons le fonctionnement de notre esprit. En explorant ses schémas habituels liés à la distraction et à la préférence (j'aime/je n'aime pas), nous apprenons à «agir» plutôt que «réagir» et à faire des choix issus du discernement.

• we 04 • 03-04 / 11

### **courant sous-jacent & observateur**

Nous établissons une pratique quotidienne durable et étudions le modèle du « courant sous-jacent ». Ce dernier renvoie au flux de pensées et images qui défilent à chaque instant dans notre esprit et à notre capacité à l'observer.

\_\_\_\_\_Un programme détaillé de la formation est disponible sur notre site \_\_\_\_\_

### **enseignante** Annick Nevejan



Elle est formatrice et conseillère professionnelle indépendante. Elle vit à Amsterdam où elle donne régulièrement des formations sur la pleine conscience et la compassion.

Depuis 5 ans, elle enseigne à l'université d'Aberdeen (Master dédié à l'étude de la pleine conscience). Annick fait partie des superviseurs et est l'une des enseignantes principales de la Mindfulness Association au Royaume-Uni et en Europe.

### **inscription**

Obligatoire via le site web, participation au 1er we sans engagement

### **coût**

170 € par weekend

### **lieu**

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

### **contact**

Eric Dezert  
info@mindfulnessassociation.be

### **+ infos**

www.mindfulnessassociation.be