



# EDELWEISS 45

organise tous les troisièmes jeudis d'avril et de septembre de 19 h. 00 à 20 h. 30  
des

## Ateliers découverte de la Pleine Conscience

ou, en anglais, « Mindfulness ».

*Lorsque Jon Kabat-Zinn a validé son protocole MBSR par ses travaux de haute qualité scientifique, beaucoup de professionnels de la santé qui pratiquaient la méditation et qui étaient convaincus de son intérêt en Santé Mentale ont trouvé là à la fois une justification scientifique pour introduire la méditation dans le soin en Santé Mentale mais aussi une façon d'apprendre la méditation qui était adaptée à un public occidental...*

*Depuis, la Méditation en Pleine Conscience a fait l'objet de très nombreuses recherches scientifiques en psychologie et en psychothérapie : il s'avère désormais que par le développement de la Compassion et de l'Intuition qu'elle induit, la pratique méditative contribue fondamentalement à la promotion de la Santé Mentale.*

**Lieu :** Maison des Associations d'Orléans.

**Prochaine date :** jeudi 19 septembre 2019 de 19 h. 00 à 20 h. 30.

**Coût :** Entrée libre.

**Principaux intervenants :** Monsieur Daniel REYNAUD, Assistant-Instructeur et Monsieur Pierre SIMON, Psychologue et Psychothérapeute, Instructeur MBCT/MBRP, formé à la MBCI.

### Renseignements :

Association Edelweiss 45

46ter, rue SAINTE-CATHERINE 45000 ORLEANS

Tel. : 06.08.91.13.86.

Adresse électronique : [edelweiss45@edelweiss45.asso.fr](mailto:edelweiss45@edelweiss45.asso.fr)

Site Internet : [www.edelweiss45.asso.fr](http://www.edelweiss45.asso.fr)