



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 ».

Jon Kabat-Zinn définit la « Pleine Conscience » comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Les recherches actuelles en psychologie avec un recul de près de trente années ont montré que ce simple « entraînement attentionnel » pouvait nous être particulièrement avantageux dans le développement et le maintien durable de notre bien-être ainsi que dans la prévention de la souffrance psychologique.

Lieu : Salle de séminaire au 2bis, Rue Adolphe CRESPIER à 45000 ORLEANS.

Prochaine date : jeudi 18 avril 2018 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 MBCI/MBCT/MBRP.

Renseignements :

Association Edelweiss 45

46ter, rue SAINTE-CATHERINE 45000 ORLEANS

Tel. : 06.08.91.13.86.

Courriel : edelweiss45@edelweiss45.asso.fr

Site Internet : www.edelweiss45.asso.fr