



## Journées de pratique de Pleine Conscience

*« Chaque fois que vous vous asseyez, vous savez que vous n'êtes pas seul.e. Vous vous connectez à un « état de présence » silencieux qui ne connaît pas de frontières, qui n'a ni centre ni périphérie. Vous rejoignez une très vaste communauté d'êtres humains qui, comme vous, partagent la passion de l'éveil et de la libération ».*

Jon Kabat-Zinn, in « L'Eveil des sens ». Les Arènes, 2009

Je propose 3 ou 4 journées de pratiques de Pleine Conscience par an. Ces journées permettent de s'exercer aux pratiques d'assise, de yoga, de marche et de scan corporel sur une durée plus conséquente que pendant les cursus de formation (Formations MBSR/MBCT/MB-, ...).

Elles offrent une opportunité précieuse de se poser et ressourcer, de pratiquer en groupe, de revisiter et renouveler ses pratiques, de (re)connecter la joie. Et cela est d'autant plus essentiel, vital même, quand les contextes de vie sont perturbés et perturbants.

Les journées se déroulent majoritairement en silence, temps de repas inclus. Les méditations sont généralement guidées.

Elles sont ouvertes à toute personne ayant de préférence une expérience de méditation, ou, a minima, la volonté de « s'y (re)mettre ».

Informations pratiques :

- **Horaires, selon format :**
  1. 10H00-16H00 en présentiel (Voiron ou région grenobloise – l'adresse exacte vous est confirmée dans les 15 jours qui précèdent l'événement)
  2. 9H30-15H30 en visio-conférence (Un lien Zoom vous est adressé avec votre inscription)
- **Tarif :** don libre et en conscience. Un RIB vous est adressé lors de votre confirmation d'inscription et/ou à l'issue de la journée.
- **Matériel individuel que vous devez amener :**
  - tapis de sol ( et protection plastique si pratique en extérieur)
  - support pour l'assise : coussin, banc de méditation.
  - vêtements confortables, adaptés à la météo (dont chaussettes)
  - plaid, châle ou couverture
  - votre repas et boisson pour le déjeuner.



Francine Jacob :

Institutrice MBSR qualifiée par les équipes du CFM / ADM. Animatrice de Mindfulness depuis 2012 et méditante depuis le début des années 2000. Praticienne de Tai-chi-chuan, Qi Gong, chant, eutonie, yoga ...

Également coach en entreprise, formatrice et superviseuse de coachs. Titulaire de la Société Française de Coaching. Diplômée de l'Institut Gregory Bateson à la communication interactionnelle (Ecole de Palo Alto). Diplômée du Conservatoire National de Cirque et de Mime. Éducatrice Montessori (EJE).

Pensez à réserver vos prochaines dates :

- le vendredi 9 septembre 2022
- le vendredi 28 octobre 2022
- le vendredi 9 décembre 2022

*« La pleine conscience est un chemin simple : être présent à la réalité telle qu'elle se présente à cet instant (...). Rien que ceci, et une infinie bienveillance. C'est scandaleux de simplicité. Une simplicité inépuisable. La seule réponse sensée est un sourire ».*

Edel Maex, In « Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience »,  
De Boeck, 2011.