

Pack Initiation

Méditation

de pleine conscience



« Dans le brouhaha du quotidien,
venez découvrir comment vous
apaiser de la manière la plus simple
du monde. »



Public: Débutants

Objectif :

Cet atelier sera l'occasion de **découvrir la pratique de la méditation de pleine conscience** dans un contexte de groupe bienveillant.

Bienfaits :

La pratique régulière de la méditation de pleine conscience vous permettra d'améliorer votre **qualité de vie**, de développer votre **sérénité**, de **mieux vous connaître** et **découvrir les autres**, mais aussi de **gérer vos émotions**, votre **stress**, votre **anxiété**, votre **sommeil**, de **prévenir les rechutes dépressives**,...

Contenu :

- Présentation de la méditation de pleine conscience et de ses bienfaits
- Enseignement guidé d'exercices de méditation de pleine conscience (assis, debout, couché)
- Ecoute de l'instant présent
- Exercices simples de conscience corporelle à intégrer dans sa vie quotidienne
- Partages de la mise en pratique entre les participants

Matériel :

- Tenue de ville ou tenue décontractée
- Mise à disposition de tout le matériel nécessaire (tapis de sol, chaises,...)

Renseignements pratiques :

Lieu : Inter-Hôtel Napoléon
50 Bd Aristide Briand
85000 La Roche-sur-Yon

Dates : 4 séances le mardi soir
de 18h00 à 19h00

ou

de 19h15 à 20h15

Les 03/09, 10/09, 17/09 et 24/09/24.

Instructeur :

Dr Guillaume KAC
Tel : 06 62 25 31 64



Email : coachmeditation85@gmail.com

Site : meditationvendee.fr

Guillaume KAC est médecin. Il est instructeur en méditation de pleine conscience depuis 2010. Il est membre actif de l'[ADM](#).

Tarifs : 50 € pour les 4 séances

« La méditation de pleine conscience (ou mindfulness) est une pratique permettant de diriger son attention délibérément au moment présent, sans jugement de valeur » Jon Kabat-Zinn.