

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## Laurence KOUBY



Laurence Kouby est formée à l'instruction à la méditation par le Dr Gilles Pentecôte et suit le cursus du premier Diplôme Universitaire de l'Université de médecine de Montpellier-Nîmes sur le thème Méditation et Santé. A suivi les programmes de Pleine conscience pour la réduction du stress de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness en France).

Début des cours : 18 octobre 2021

### LUNDI

**9 h 30 à 10 h 30 (distanciel)**  
**16 h 30 à 17 h 30 (présentiel)**

#### Maison des Associations et distanciel

1, rue François Mauriac - Salle 5

#### CRETEIL

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture

Parkings gratuits



**Tarifs : 90€ - 105€**

10 participants minimum - 12 participants maximum  
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

## BIEN-ÊTRE

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits.

Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.

#### Cours en présentiel ET en distanciel

**PRÉSENTIEL** les lundis de 16h30 à 17h30

**DISTANCIEL** les lundis de 9h30 à 10h30

## CALENDRIER 2021 - 2022

### LUNDI

Octobre en présentiel 🗨️ 18

Novembre en distanciel 🗨️ 15 - 29

Décembre en distanciel 🗨️ 13

Janvier en distanciel 🗨️ 3 - 7- 31

Février en présentiel 🗨️ 14

Mars en distanciel 🗨️ 14 - 28

Avril en distanciel 🗨️ 11

Mai en distanciel 🗨️ 16 - 30

Juin en présentiel 🗨️ 13

14 séances de 1 h 00 soit 14 h annuelles

◇ 3 séances de 1h en présentiel

◇ 11 séances de 1h en distanciel

# U94

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45

Messagerie : [contact@uia94.fr](mailto:contact@uia94.fr)

Internet : <https://uia94.fr>

développement personnel